

## Extração, conservação e transporte de leite materno em tempo de pandemia

### **O aleitamento materno tem enormes benefícios para a saúde e desenvolvimento do seu bebé.**

Infelizmente, às vezes não é possível ao bebé mamar diretamente na mama da mãe. Isto acontece com frequência no início da vida de um bebé prematuro com sucção débil, e em bebés de termo doentes que não conseguem mamar.

Mas um bebé forte e saudável também pode estar impedido de mamar diretamente na sua mãe. Se a mãe tiver uma doença contagiosa como a COVID-19, provocada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2), o contacto mãe-bebé pode estar contraindicado. Nesta situação, a **extração do leite materno com extremo cuidado e higiene**, seguida de **administração por uma pessoa não doente**, pode ser uma opção.

A mãe com COVID-19, mesmo que com sintomas ligeiros, pode transmitir a doença ao seu bebé pelo contacto físico próximo e através das gotículas de saliva e secreções que viajam nos beijos e carinhos. No entanto, até hoje, **não se identificou vírus no leite materno**, o que o torna um alimento seguro para o bebé.

Para evitar a exposição e transmissão de vírus, bactérias ou fungos, recomenda-se que sejam sempre tomadas as **devidas precauções com a limpeza e desinfeção do equipamento de extração de leite, com a esterilização dos biberões (se não forem fornecidos já esterilizados) e com a limpeza das superfícies usadas.**

Atualmente, face à pandemia COVID-19 é **fundamental ter cuidados adicionais**. Este novo coronavírus pode permanecer nas bancadas e superfícies pelo menos 48 horas. Sabe-se que a limpeza e desinfeção frequente das mãos, superfícies e objetos diminui consideravelmente o risco de infeção.

O leite deve ser extraído aproximadamente a cada 3 horas, manualmente (a enfermeira ensinar-lhe-á as manobras necessárias) ou com bomba extratora. Deve esvaziar totalmente ambas as mamas (o leite final é o mais rico em gordura). Deve utilizar um biberão novo e esterilizado para cada extração.

### **Material necessário para a extração do leite com bomba (manual ou elétrica):**

1. Bomba extratora de leite, previamente montada, lavada, desinfetada e seca (seguir as indicações do fabricante).
2. Kit de extração para a bomba, previamente preparado (lavar, esterilizar e secar entre cada extração).
3. Biberões esterilizados. Se o bebé estiver internado, use os biberões fornecidos pela Neonatologia.
4. Toalha ou pano lavado. Papel de cozinha. Álcool a 70° e compressas.
5. Detergente para lavagem de bancadas e sabão líquido para lavagem de mãos.
6. Saco térmico para transporte e acumuladores de frio.

### **Preparação e extração de leite materno com bomba extratora:**

1. **Lave muito bem as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos.** Seque-as bem.
2. **Lave abundantemente com água e detergente a superfície da mesa ou bancada** em que vai colocar o material; enxague e seque com papel de cozinha. Deite o papel usado ao lixo. **Lave novamente as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos. Seque com toalha lavada.**

3. **Verifique novamente se o equipamento de extração (bomba e kit) está limpo, desinfetado e seco.** Se algo não estiver bem, corrija e torne a lavar as mãos com sabão líquido durante pelo menos 20 segundos. Seque-as bem.
4. Retire o **biberão esterilizado** do contentor em que está guardado e coloque-o em cima da bancada limpa. Retire o **kit de extração lavado, esterilizado e seco** do respetivo contentor e coloque-o em cima da bancada limpa.
5. Monte o kit de extração com o biberão e adapte-o à bomba.
6. **Lave novamente as mãos** com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, seque-as com a toalha limpa.
7. Adapte o funil de extração centrado no mamilo. **Inicie a extração.**
8. **Evite falar ou tossir. Não toque em objetos ou no telemóvel durante todo o processo.**

#### **Depois de extrair o leite materno:**

1. **Feche de imediato o biberão** depois da extração. Coloque-o em cima da bancada limpa.
2. Lave bem as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos. Seque bem com toalha limpa.
3. **Desinfete o biberão** esfregando-o com compressa embebida em **álcool a 70°**. **Deixe secar ao ar** em cima da bancada limpa.
4. **Identifique** o biberão com data e hora da extração (e com o número do bebé, caso esteja internado num Hospital).
5. **Guarde no frigorífico, na 1ª prateleira a contar de cima.** Pode permanecer no frigorífico até 24 horas.

#### **Transporte do leite extraído de casa para a Unidade de Neonatologia:**

Se o bebé estiver internado numa Unidade de Neonatologia, siga as indicações do Hospital

1. Utilize um saco térmico com acumuladores de frio (certifique-se de que os acumuladores estão frios).
2. Os acumuladores devem ocupar 3 vezes a área do leite a transportar.
3. Retire o leite do frigorífico apenas na altura em que sair de casa para o Hospital.

#### **Se tem COVID-19 suspeita ou confirmada tem que ser ainda mais cautelosa:**

Todo o processo de **preparação, conservação e transporte** do leite deve ser realizado por **pessoa saudável**, seguindo as indicações acima descritas. **Para a mãe** fica apenas a extração: **lave bem as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos**. Seque bem com toalha lavada. **Coloque máscara corretamente:** parte mais escura para fora, nariz e queixo dentro da máscara, bem ajustada ao nariz. **Torne a lavar as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos** ou use solução alcoólica durante pelo menos 20 segundos. **Lave bem ambas as mamas com água e sabão líquido**. Seque bem. Adapte ao mamilo o funil de extração já montado no biberão e na bomba. Inicie a extração. **Não toque na máscara ou na cara com as mãos. Se isto acontecer, pare a extração e torne a lavar as mãos. Evite falar ou tossir. Não toque em objetos ou no telemóvel.** Ao terminar a extração **feche de imediato o biberão, desinfete-o com álcool a 70°** e passe-o à pessoa saudável que a ajuda. Todo o exterior da bomba, deverá ser igualmente desinfetado com álcool a 70° após cada extração.

Seguir depois os passos descritos em “Depois de extrair o leite materno” e “Transporte do leite extraído de casa para a Unidade de Neonatologia”.

**Se se sentir doente, e se o bebé estiver internado, avise a Unidade de Neonatologia: não vá, telefone!**

**Siga sempre as indicações do pessoal de saúde. Seja responsável. Proteja-se a si, ao seu bebé e aos outros**