

## SERVIÇO DE APOIO À AMAMENTAÇÃO SAMA-UFPI

A Sala de Amamentação tem como objetivo atender as mães estudantes e trabalhadoras da UFPI no apoio à coleta, estocagem e armazenamento de leite materno, propiciando a prática da amamentação, enquanto desenvolve suas atividades laborativas e acadêmicas.

Com base na recomendação do Art. 1º da Nota Técnica Conjunta nº 01/2010 Anvisa e Ministério da Saúde disponibiliza uma SALA DE COLETA DE LEITE HUMANO na Universidade Federal do Piauí, no Campus Universitário Ministro Petrônio Portella - Bairro Ininga - Teresina - PI, dirigido às mulheres estudantes e trabalhadoras, que ao fim da licença maternidade e o retorno às atividades acadêmicas e laborais consigam cumprir com a recomendação de amamentar seus filhos exclusivamente no seio materno nos 06 (seis) primeiros meses e ampliar por 02 (dois) anos ou mais para alcançar os benefícios que amamentação promove na criança, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e Ministério da Saúde, Brasil.

## SERVIÇO DE APOIO À AMAMENTAÇÃO

A finalidade da Sala de Coleta de Leite Humano é prover um ambiente acolhedor e adequado à coleta e ao armazenamento do leite materno com segurança e qualidade para que este seja oferecido posteriormente à criança ou doado a um Banco de Leite Certificado pelo Ministério da Saúde.

Para atender a estas qualidades, o ambiente é favorável ao reflexo da descida do leite, fundamental para uma boa ordenha: ambiente tranquilo e confortável, que permite a acomodação da nutriz, sem interrupções e interferências externas e que promova privacidade à mulher.

A importância vital deste benefício tem por base as pesquisas científicas que comprovam a eficácia do leite materno para redução em 13% das mortes por causas evitáveis em crianças menores de cinco anos. Esse índice supera o número de mortes que são evitados pela vacinação ou pelo saneamento básico, segundo a OMS.

Este Serviço contempla as mulheres nutrizas estudantes e trabalhadoras da UFPI.

**SEJAM BEM-VINDAS!**

Fundo das Nações Unidas para a Infância, em inglês "United Nations Children's Fund"



QUEM APÓIA a amamentação  
MERECE reconhecimento

## COLETA, ESTOCAGEM E ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO

**AMAMENTAÇÃO**  
Mulher estudante  
Mulher trabalhadora



MINISTÉRIO DA SAÚDE

SECRETARIA DO ESTADO DO PIAUÍ - SESAPI

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - UFPI  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários - PRAEC  
Campus Universitário Ministro Petrônio Portella -  
Bairro Ininga - Teresina - PI - SAMA/UFPI  
Bloco SG 11/ CEP: 64049-550  
Telefone SAMA: (86) 3237-2320



**PARA DAR CERTO, O COMPROMISSO É DE TODOS!**

## POR QUE É TÃO IMPORTANTE AMAMENTAR?

Na amamentação, o bebê recebe anticorpos da mãe para proteção contra diversas doenças como diarreia, infecções e as doenças respiratórias. O risco de asma, diabetes e obesidade é menor. E a amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento harmonioso da face da criança, importante que tenha dentes fortes e saudáveis, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração.

## AMAMENTAR FAZ BEM PARA O PLANETA, POR QUÊ?

O leite oferecido não precisa de preparo, portanto, não utiliza água, gás, energia elétrica e embalagens; criança amamentada adoece menos, evitando o uso de medicamentos e internação hospitalar; Amamentação é alimentação sustentável.

Amamentar é a maneira mais saudável de alimentar o seu filho nos dois primeiros anos de idade, pois, além de fazer bem para a saúde e o desenvolvimento dele, amamentar também faz bem para o planeta.

## PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIAS E PROMOÇÃO DA CULTURA DE PAZ

A prevenção de violências e promoção da cultura de paz inclui as ações e estratégias de prevenção de acidentes, definida como um dos eixos estratégicos da Coordenação Geral de Saúde da Criança e Aleitamento Materno (CGSCAM) para desenvolver um conjunto de ações para a proteção integral aos direitos fundamentais da criança, para que não sofram qualquer forma de negligência, discriminação e exploração, violência, crueldade e opressão, conforme definidos no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

## SAIBA O QUE FAZER PARA MANTER A PRODUÇÃO DE LEITE, QUANDO PRECISA VOLTAR AO TRABALHO OU AOS ESTUDOS

Se você tem emprego formal pode utilizar a licença-maternidade, garantida pela Consolidação das Leis do Trabalho CLT, creches ou berçários, sistema reembolso- creche.

## SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO

São espaços em que a mulher, com privacidade e segurança, pode retirar (ordenhar) e armazenar o seu leite para ser oferecido posteriormente ao seu filho. SAMA é o Serviço de Apoio à Amamentação da UFPI que possui uma Sala de Coleta de leite humano.



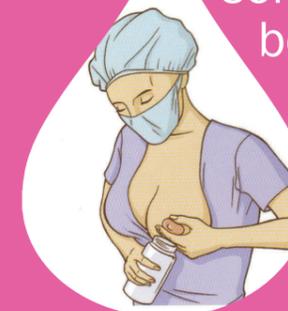
## COMO ORDENHAR, GUARDAR E TRANSPORTAR O SEU LEITE

- Retire a blusa e o sutiã e vista o avental.
- Prenda os cabelos com o Gorro, Touca ou Pano limpo.
- Proteja a boca e as narinas com máscara, fralda de tecido ou pedaço de pano limpo.
- Lave os braços e as mãos até o cotovelo com bastante água e sabão - as unhas devem estar limpas e, de preferência curtas.
- Lave as mamas apenas com água limpa. Não utilize produtos de higiene. Seque as mãos e as mamas com Toalha individual limpa e descartável.
- Sente-se confortavelmente e mantenha os ombros relaxados.
- Abra o frasco esterilizado e coloque a tampa sobre a mesa forrada com um pano limpo.
- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola.
- Coloque o dedo indicador médio abaixo da aréola.
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Aperte o polegar contra os três dedos até o leite sair.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Ordene o leite, colocando o frasco ou copo descartável debaixo da aréola.
- Identifique o frasco com Rótulo contendo o seu nome, data e hora da coleta.
- Coloque o frasco imediatamente no freezer ou congelador, em posição vertical.
- Para guardar o leite materno com segurança são esterilizados os recipientes em autoclave e depois levado ao refrigerador.

## DICAS



Evite conversar durante a ordenha do Leite. Tenha à disposição um copo com água, pois você poderá sentir sede. Pense no seu bebê. Isso poderá facilitar a retirada do Leite.



## UTILIZAÇÃO DO LEITE MATERNO EM CASA

- Tempo de armazenamento: geladeira até 12 horas; freezer ou congelador até 15 dias.
- Descongelamento: no próprio refrigerador; utilizar em até 12 horas;
- Aquecimento: realizar em banho-maria; agitar o recipiente para unir seus componentes; utilizar em até 1 hora;
- Atenção: não descongelar em microondas e não ferver;
- Oferecer o leite ao bebê em copo ou xícara;
- NÃO UTILIZAR MAMADEIRA;
- Quando o bebê estiver satisfeito, ele fechará a boca e não tomará mais leite;
- Ao final deve-se desprezar a sobra do leite.

## ATENÇÃO

Em ordenhas no mesmo dia, pode-se colocar o leite recém ordenhado sobre um que já esteja congelado. Deve-se atentar para não preencher o recipiente completamente, deixando, pelo menos, dois dedos abaixo da tampa. Para isso, utilize um copo ou frasco de vidro (ex. Nescafé) para a ordenha, previamente fervido por 15 minutos ou esterilizado. Ao final da jornada de trabalho ou estudo leve o leite para sua casa em embalagem isotérmica (caixa de isopor ou bolsa térmica).

