QUANDO DEVO VOLTAR A ORDENHAR

Horários de entrega do leite: 3h00, 6h00, 9h00, 12h00, 15h00, 18h00, 21h00, 00h00.

Poi su upë hɨpɨɨ wei mothaka, weyate, xi kaɨ, xi hatoho tireheta, mothaka yõõrõ, haruimati,tɨtɨ hrɨkɨ tëhë.

Venha duas vezes pela manhã, duas vezes à tarde e pelo menos duas vezes à noite, com uma hora de antecedência antes de enviar o leite para a UTI.

Hena mahi tëhë porakapi ya huokema, weyate porakapi ya huokema, tɨtɨ tëhë ya pree huokema, UTI thëha rope upë kayo waroa ropatakiyoma,

Ao chegar ao banco de leite, pergunte quanto leite o bebê está recebendo na UTI.

Wa waroketayu tëhë suu upë thata peheha wa thë wariri UTI thëha utinaha kure oxethëha pei upë hɨpɨ.

O banco de leite funciona 24 horas e é responsável por enviar o leite extraído em condições seguras.

Suu upë thapeheha 24 horas mothakaha upëha thahenɨ oxethë kuopëha upë xɨmaɨhe thë kohipëmapu wei.

As extrações de leite na frequência sugerida ajudarão a manter a produção até que o bebê possa sugar diretamente no peito da mãe.

Oxethënɨ poi su upë koaɨ wei upë mayo xaaripru tëhë a pairimaɨ totihi pei ne e suupë koaɨ totihipropë.

Por isso é tão importante que as mães venham estimular e extrair o leite, mesmo que em pequena quantidade.

Kua yaro thë yai totihi kama pei ne enɨ su upë waisipë thaɨ weithëha, ɨhɨ tëhë waisipë upë thapraɨ xoao wei.

⸻

HIGIENE PESSOAL ANTES DE COMEÇAR A ORDENHA:

• Coloque a touca e a máscara.

Pei heha warararima wathëkɨ yohori, pei wa imikɨ pesi titikii.

• Remova a parte de cima da roupa (blusa, vestido) e o sutiã.

Kamixa kɨkɨ parɨkɨ hamɨ suu umuku pakeheotima wa kɨkɨ horea thapramari, saya kɨkɨ.

• Retire anéis, pulseiras, relógios e outros adornos.

Aneya waa haiprari, tëpë- oru wasi haiprari, mothaka wa xi haiprari ai thë kuo wei.

• Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão.

Wa imikɨ aupramorayu, wa mokokɨ pei wa ixiamokopëha wa pokokɨ auahe wëpramorayu mau upënɨ, xamananë.

• Lave os seios apenas com água.

Wa suu umuku aupramorayu mau upënë.

• Seque as mãos e os seios com toalha limpa.

Wa imikɨ au totihi moyamɨki pei wa suu umuku au pakeheopë pakeheotima thëkɨha.

CUIDADO: não use cremes ou perfumes antes de extrair o leite.

Hesi utitamotima wa upë yãanomai, hopɨ wa upë yãanomai suu wa upë hutikaɨ pihioranɨ.

ALERTA: SEMPRE LAVE AS MÃOS APÓS USAR O BANHEIRO E DEPOIS DE MANIPULAR ALIMENTOS.

Nõa moyamɨ thaɨ, mau ukaha wa huu ëhë wa imikɨ aumamu waiha wamotima thëkɨha wa imikɨ xami keo maapë.

⸻

COMO RETIRAR O LEITE MATERNO

• Massageie os seios com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares em direção à parte escura (aréola).

Suu umuku hutëtamu pei imikɨ oranɨ, pei suu umuku hukasi uxiohe wëopëha upëhe wëpru wei.

• Coloque o polegar acima da linha onde termina a aréola.

Pata imi araa pei suu umo mathayopë heakaha suu umohe uxi wëopëha.

• Posicione os dedos indicador e médio abaixo da aréola.

Himipu himiã iminë oxerima iminë pei suu umo uxio wei thë pëhëthëtareha.

• Firme os dedos e empurre em direção ao corpo.

Kohipë imikɨ hutëtëikɨnë pei a yai hamɨ imikɨ waaroimatayu.

• Pressione o polegar contra os outros dedos até o leite sair.

Pata iminë ai imikɨnë suu upë hutëtëri upë hapë.

• Descarte os primeiros jatos ou gotas;

Suu upë eherexi hapa haɨ.

• Recolha o leite no frasco, colocando-o sob a aréola;

Kahapa wa aha tërɨnë suu wa upë thapari, upë hukasi uxiohe wëopëha.

• Repita a massagem, se necessário;

Wathë hutëtëtatihuru,

• Ao terminar, feche bem o frasco.

Wa upë thapraɨha huraprarɨnë, upë kahe hehua totihitakii.

⸻

DURANTE A EXTRAÇÃO DE LEITE

• Não toque na máscara, não toque no cabelo e não fale.

Imikɨ pesi titiotima wathëkɨ hëpanomai, hethãkɨ hëpanomai wa haɨ hetuonomai.

• Evite buracos nas cadeiras.

Tëkëotima tihikɨ thakaka horaraiha moyamɨkii.

• Mantenha o copo com leite no gelo.

Kopɨ aha suu upë kuo wei sãiãtimathëha wa upë titikii.

• Cubra o copo com gaze e fita, coloque a etiqueta de identificação e meça o leite extraído

XXXX