



CONSERVAÇÃO DO LEITE MATERNO

O leite materno **deve ser conservado no frigorífico**, num biberão esterilizado ou num recipiente de vidro/plástico para tal.

Leite recém-nascido (fresco)	Tempo máximo
Temperatura ambiente (25°C-37°C)	4 horas
Temperatura ambiente (15°C-25°C)	8 horas
No frigorífico (<15°C)	24 horas
Leite congelado	Tempo máximo
No frigorífico	2 semanas
No congelador/ combinado	3 meses
Na arca frigorífica	6 meses
Descongelação do leite	Tempo máximo
Dentro do frigorífico	12 a 24 horas
Fora do frigorífico	imediato

RECOMENDAÇÕES

- O leite materno deve ser conservado preferencialmente em recipientes esterilizados adequados à sua conservação (frascos de vidro com tampa, frascos de plástico rígido e sacos de congelação).
- Nunca adicionar leite acabado de ser extraído a leite já arrefecido.
- Não descongelar o leite no microondas ou em água a ferver (evita-se a perda de vitaminas e minerais ou o perigo de queimar o bebé). Primeiro descongelar no frigorífico e depois à temperatura ambiente.



Não se esqueça de **etiquetar** o recipiente para onde extraiu o leite, com data e hora de extração!

→ O leite materno **pode ser dado à temperatura ambiente** ou, de preferência, **colocá-lo em “banho maria”** e ir agitando suavemente o recipiente, de forma a uniformizar a temperatura do leite.



Não coloque o leite na porta do frigorífico; prefira a primeira prateleira



PONTOS-CHAVE

- A **decisão de amamentar é uma decisão pessoal**;
- Como alimento nutricionalmente rico e variado, **o leite constitui a única fonte alimentar** aconselhada **nos primeiros meses** de vida;
- A composição e quantidade do leite materno produzido varia ao longo do crescimento do bebé, de acordo com as suas necessidades;
- As concentrações de alguns nutrientes no leite podem diferir de mulher para mulher e também de acordo com a duração da amamentação ou hora do dia;
- A **amamentação deve ser realizada em regime livre** (sem horários rígidos) - isto é, quando o bebé tiver fome, deve mamar.

Fontes bibliográficas: Levy, L. & Bértolo, H. (2012). Manual de Aleitamento Materno, UNICEF. Direção-Geral da Saúde. (s.d.). Panfleto Extração e Conservação de Leite Materno. Escola Superior de Saúde de Viseu. (2017). Guia de Alimentação Infantil: Aleitamento e introdução de alimentos.



ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO
USF ALVES MARTINS



Panfleto desenvolvido por:
Inês Esteves, ep7521

Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria

Orientação Pedagógica:
Enf.ª Manuela Pereira | Prof. Dr.ª Margarida Reis Santos

USF Alves Martins

232 419 941

usfalvesmartins@srsviseu.min-saude.pt

Revisão em Dezembro 2018, a rever em Dezembro 2020

ARS Centro

ACES Dão Lafões



Amamentação, Extração e Conservação do Leite Materno

PARA A MÃE



AMAMENTAÇÃO

A alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental no crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o leite materno seja o único alimento do bebé durante os primeiros 6 meses de vida. O aleitamento materno poderá ser prolongado até aos 2 anos de idade.

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

PARA O BEBÉ

- Maior proteção contra **alergias e doenças**;
 - Diminuição do risco de **morte súbita**;
 - Redução da probabilidade de **excesso de peso, diabetes e cárie dentária**;
- 
- **Maior segurança**;
 - **Menos ansiedade**;
 - Menor probabilidade de desenvolver **câncer da mama e do ovário**;
 - O Leite materno é dado à temperatura adequada, **não se estraga, seguro e económico**.

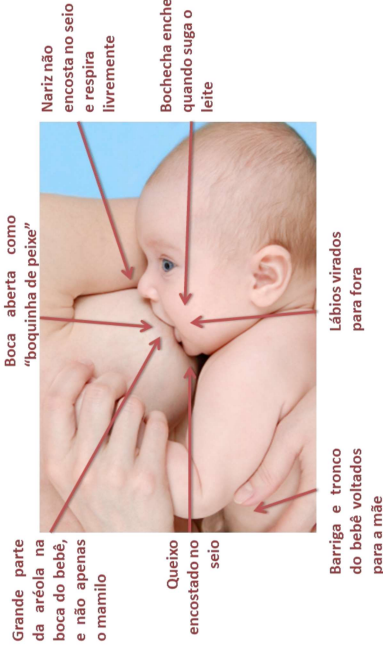
Além disso, ajuda a fortalecer a relação mãe-filho.



Sabia que...

Na impossibilidade de estar sempre a amamentar o seu bebé, pode extrair o seu leite e oferecê-lo e proporcionar-lhe igualmente os benefícios da amamentação?

Estou a amamentar corretamente o meu bebé se...



Exemplos de posições para amamentar



EXTRAÇÃO DO LEITE MATERNO



Voltar ao trabalho é, na maior parte das vezes, motivo de alguma *ansiedade* para as mães que amamentam nesta fase.

A **legislação portuguesa apoia o aleitamento materno**; contudo, as situações variam de mãe para mãe:

- o emprego da mãe pode ser próximo do domicílio;
- talvez seja possível levar o lactente para uma ama ou creche perto ou no local de trabalho;
- alguém poderá levar o lactente para mamar enquanto a mãe trabalha.

Caso estas situações não sejam viáveis, **a mãe pode retirar o leite antes de sair de casa e deixá-lo para ser dado ao bebé**. No local de trabalho, deve ter o cuidado de retirar com a frequência com que o bebé mamaria. Posteriormente, em casa, deve amamentar sempre que possível.

A extração do leite materno permite uma maior flexibilidade e necessita de pouco tempo.

Formas de extração do leite materno

- Extração manual
- Extração com bomba manual
- Extração com bomba eléctrica



Qualquer que seja o método utilizado, é importante que a mulher siga as seguintes orientações:

COMO FAZER?

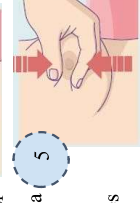
- 1) Lave corretamente **as mãos** antes de iniciar a extração;
- 2) Escolha um **local** tranquilo, sente-se confortavelmente e procure relaxar, beber uma bebida morna, ouvir música ou olhar para o bebé ou para uma fotografia dele;



- 3) **Massaje** suavemente a mama, com as pontas dos dedos, em **movimentos circulares**.

EXTRAÇÃO MANUAL DE LEITE MATERNO

- 4) Coloque o polegar e o indicador sobre a **parte superior e inferior**, respetivamente, da aréola.
- 5) **Pressione e solte de seguida** - não deve sentir dor - ter dor é um sinal de que está a aplicar a técnica incorretamente.
- 6) O **leite deve começar a sair**, primeiro em quantidades reduzidas e depois em maior quantidade.
- 7) Vá rodando os dedos de forma a massajar todos os locais;
- 8) Deve fazer a **expressão do leite até sentir a mama mole** (vazia).



EXTRAÇÃO COM BOMBA MANUAL E/OU ELÉTRICA

- 4) **Certificar-se** que as **peças da bomba e o frasco** ou biberão onde pretende armazenar o leite **se encontram lavados com água quente e detergente e esterilizados ou fervidos**.



- 5) Colocar o mamilo na campânula da bomba:

→ **Se Bomba manual**: pressionar a pega → simula o movimento de sucção do bebé → extração do leite adaptada à frequência que a mulher se sente mais confortável.

→ **Se Bomba elétrica**: ligar a bomba e ajustar a frequência e intensidade de sucção da mesma.