

Algumas vezes pode ter necessidade de extrair o seu leite. Um exemplo é quando acaba o período da licença de maternidade e tem que voltar a trabalhar.

Tal como os outros alimentos, o leite materno também pode ser conservado no frigorífico ou congelado, para que não seja sempre necessária a presença maternal, quando esta, não é possível.



Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

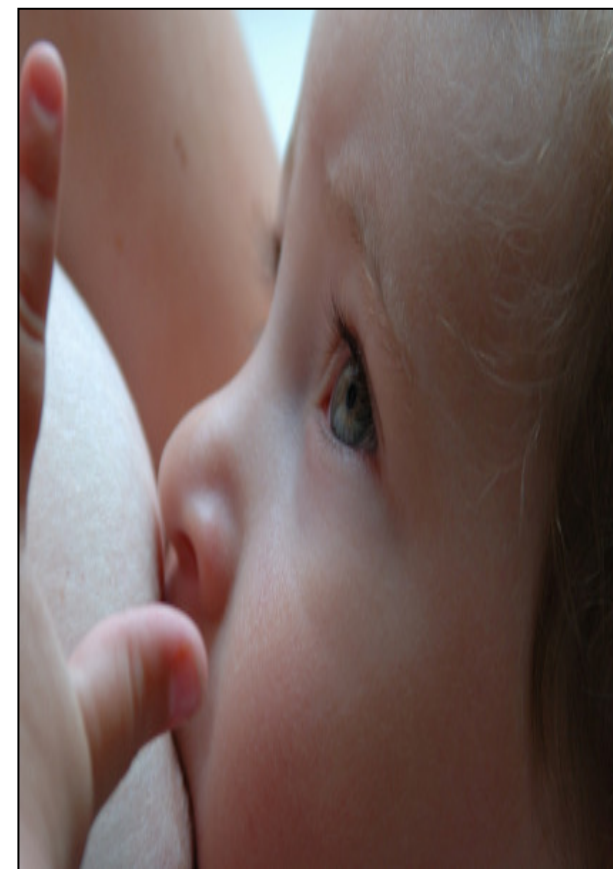
Email: usfaroes@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN039 V2



CONSERVAÇÃO DO LEITE MATERNO



NOVEMBRO 2013

O aleitamento materno é o melhor para o seu filho.

O melhor seria amamentar sempre o seu filho, mas por vezes, isso não é possível, sendo necessário refrigerar ou congelar o seu leite.

O seu bebé não necessita de outros alimentos até aos seis meses de idade.

Com que frequência deve tirar o leite?

Os bebés nos primeiros dias mamam 8 a 12 vezes por dia. Desta forma, esta é a quantidade de sessões que deve efectuar para poder ter leite, sendo o número mínimo de 6 vezes. O tempo entre extracções pode ser variável e ajustado às suas preferências e outras actividades, sem um horário rígido, como acontece com a amamentação em geral.

Como extrair o leite manualmente:

- ✦ Lave as mãos antes de iniciar a extracção;
- ✦ Sente-se confortavelmente, coloque o polegar sobre a parte superior da auréola e o indicador na zona inferior da auréola mamária e pressione em direcção ao tórax (costelas). Não deslize os dedos para não magoar;
- ✦ Seguidamente aproxime os seus 2 dedos (como se estivesse a fazer uma pinça);
- ✦ Repita o movimento (pressione e solte de seguida), habitualmente não é doloroso. Se sentir dor é porque não está a realizar a técnica correctamente;

- ✦ O leite começa a sair, primeiro em pequena quantidade e depois em maior quantidade;
- ✦ Para não lesar a sua mama coloque os seus dedos em diferentes posições e repita a técnica de extracção;
- ✦ Faça expressão do leite até sentir que a mama já não esteja tensa.

Como extrair o leite mecanicamente:

- ✦ Lave as mãos antes de iniciar a extracção;
- ✦ Sente-se confortavelmente;
- ✦ Certifique-se que todo o equipamento (extractor) está limpo e esterilizado (em casa);

Quando extrair o leite pode recolhê-lo para recipientes de plástico ou de vidro desde que estes sejam previamente **esterilizados** (fervendo em água a 100°C). Pode usar biberões, copos, ou sacos esterilizados, comprados na **farmácia**;

Conservar e transportar o leite:

Quando o leite é congelado perde algumas das suas propriedades nutricionais e imunológicas, mas isso, em termos práticos, é negligenciável. Mesmo perdendo algumas das suas boas características, o seu leite continua a ser melhor que os outros leites.

- ✦ Coloque rótulos nos recipientes com a indicação do dia. Use primeiro o leite mais antigo;

- ✦ Para transportar o leite congelado ou refrigerado pode usar termos ou geleiras, usando gelo para manter as temperaturas (inferior a 5° C se leite refrigerado, inferior a 5° C se congelado);
- ✦ Guarde o leite em quantidades apropriadas a uma refeição do bebé;
- ✦ Descongele uma porção de cada vez. Se o bebé quiser mais, rapidamente descongele outra;
- ✦ Descongele o leite lentamente, no frigorífico, durante várias horas. Se for necessário descongelar mais depressa pode fazê-lo em banho Maria ou debaixo de água tépida a correr;
- ✦ Depois de descongelado deve agitar o leite, para que os seus componentes se misturem adequadamente;

Não ferva o leite.

Não descongele no microondas, porque aquece de forma não uniforme, podendo queimar o bebé.

Conservação do leite:

O leite pode ser congelado ou refrigerado por períodos variáveis dependendo das características dos equipamentos, temperatura e estabilidade.

- no frigorífico: 3– 5 dias,
- no congelador: 3-6 meses,
- na arca congeladora (-20°C): 6-12 meses