

## CONTACTOS ÚTEIS

Centro Saúde: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Enf.<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

Cantinho Amamentação \_\_\_\_\_

### Este destacável pode ser colocado:

- ☺ No Boletim de Saúde do seu filho
- ☺ Afixado no frigorífico
- ☺ No Infantário do seu bebé
- ☺ Em casa da ama que cuida do seu bebé

### Links úteis de apoio às mães:

[www.saudereprodutiva.dgs.pt](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt)

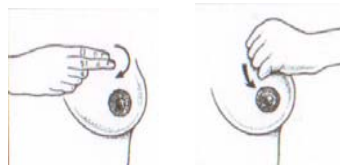
[www.amamentar.net](http://www.amamentar.net)

[www.mamamater.org](http://www.mamamater.org)

[www.sosamentacao.org](http://www.sosamentacao.org)

## PARA FACILITAR A EXTRACÇÃO DO LEITE

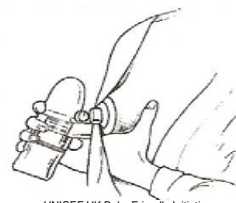
- Escolha um local e momento adequados, procure relaxar, beba uma bebida morna, oiça música, olhe para o seu bebé (ou para uma foto dele).
- Pode massajar, suavemente a mama com os nós dos dedos, ou tocar levemente com as pontas dos dedos, em movimentos circulares e também em volta da aréola na direcção do mamilo.



UNICEF UK Baby Friendly Initiative

## ALTERNATIVAS PARA EXTRAIR LEITE MATERNO

- Cada mãe deve escolher o material que melhor se adapta a si.
- As máquinas e os cones quando adaptados à mama, deverão permitir a maior eficácia, com um mínimo de desconforto.
- No mercado existem muitos modelos disponíveis.



UNICEF UK Baby Friendly Initiative

Se o seu bebé nasceu doente ou prematuro, confirme com os profissionais de saúde os prazos de conservação praticados e os procedimentos do Serviço

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ruth A. Lawrence, Robert M. Lawrence *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* Hardcover 2005
- Hands A. *Safe storage of expressed breast milk in the home*, MIDIRS *Midwifery Digest*, vol 13, sep 2003, p 378-385
- Morbacher N, Stock J 2003, *The breastfeeding Answer Book* (3ª Ed.) La Leche League International
- The Breastfeeding Network
- The Academy of Breastfeeding Medicine, Protocol #8: Human milk storage information for home use for healthy full-term infants.
- Williams-Arnold LD: *Human Milk Storage for Healthy Infants and Children*. Sandwich, MA, Health Education Associates Inc., 2002.

## LAVAGEM/ESTERILIZAÇÃO DE MATERIAIS

- Os materiais utilizados na extracção e no armazenamento podem ser lavados na máquina da loiça, ou sob água corrente e sabão (não utilize detergentes concentrados);
- Devem ser bem enxaguados com água corrente e em seguida fervidos ou esterilizados.

É fundamental que lave as mãos, antes de extrair o leite, e sempre que manusear os materiais.

## EXTRACÇÃO E CONSERVAÇÃO DE LEITE MATERNO



Quando necessário é possível recolher e conservar o leite materno em casa!

## ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Pode conservar leite materno no frigorífico ou no congelador, em recipientes próprios para alimentos:

☞ **Sacos de congelação**, para curtos períodos de tempo (72h).

☞ Recipientes de **plástico rígido** ou **vidro**, com tampa, para períodos de **tempo alargados**.

Quando não dispuser de frigorífico, ou precisar de transportar o seu leite:

- Utilize um saco térmico;
- Renove o gelo a cada 24h;
- Proteja o leite do contacto directo.

Com muitas aberturas da porta a temperatura do frigorífico torna-se menos estável

Pode ir extraindo leite, mas:

- Conserve as pequenas porções, no frio em diferentes recipientes;
- O seu leite é precioso, logo que obtenha a **quantidade desejada, congele-o**;
- Pode ser congelado mesmo se permaneceu 48h no frigorífico;
- Nunca junte leite recém extraído ainda morno ao leite já frio ou congelado;
- Identifique os recipientes e registe a data de cada congelação;
- Mantenha todos os outros alimentos em caixas fechadas, para não contaminarem o seu leite.

## RECOMENDAÇÕES PARA DESCONGELAÇÃO

Quando pretender descongelar leite:

- Consuma em 1º lugar, o guardado há mais tempo;
- Prefira uma **descongelação lenta dentro do frigorífico**;
- Leite materno descongelado:
  - consuma nas 24h seguintes;
  - não recongele;
- O **microondas** continua a **não** estar indicado para descongelar ou amornar o leite humano;
- Se for imperioso, **acelerar a descongelação** pode colocar o recipiente sob água corrente, primeiro “fria” depois morna, mas esse leite será válido apenas para **consumo imediato**;
- **Inutilize**:
  - leite amornado, não consumido
  - leite com mau odor

## PARA A ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ/LACTENTE

- O leite materno pode ficar com um aspecto cremoso e espesso no cimo, e aquoso em baixo, pelo que antes de ser consumido deve ser suavemente homogeneizado até que as duas partes se misturem;
- O leite materno pode ser oferecido, à temperatura ambiente, ou ligeiramente amornado;
- Pode ser oferecido por copinho, pequena colher ou biberão.

## EXTRACÇÃO MANUAL DO LEITE MATERNO

Para recolher o seu leite apenas precisará de uma taça esterilizada ou escaldada.

Instale-se confortavelmente e siga estes passos:

- Faça um “C” com a sua mão colocando o polegar acima da aréola e o indicador abaixo;



The Breastfeeding Network

- Mantenha a mama pressionada contra as suas costelas;
- Pressione, com o polegar e o indicador ao mesmo tempo;
- Em seguida alivie a pressão...
- Pressione novamente e...
- Volte a aliviar, repetindo estes passos num movimento rítmico.

### Informações úteis:

- Evite que os seus dedos deslizem sobre a pele e saiam do lugar inicial;
- Quando o leite gotejar em menor quantidade experimente rodar gentilmente a posição da mão e extrair leite de outra área da mama;
- Ir alternando uma e outra mama pode facilitar a saída do leite;
- Com a prática a extracção será mais fácil e mais eficaz;
- Alternar a hora do dia também pode ajudar;
- Extrair leite durante a noite contribui para aumentar a produção de leite.

## CONSERVAÇÃO SEGURA DE LEITE MATERNO, EM CASA

LEITE RECÉM EXTRAÍDO (fresco)	Tempo máximo
À temperatura ambiente (se <25°C)	6/8 horas
LEITE REFRIGERADO	Tempo máximo
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (0/4º C)	8 dias
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (4/10º C)	3/5 dias*
*Se temp.>5°C depois 3º dia, consumir 6 h seguintes	
LEITE CONGELADO	Tempo máximo
No congelador (dentro do frigorífico)	2 semanas
No congelador (separado-Tipo Combi)	3/6 meses
Na arca frigorífica (-19°C ou + baixo)	+ 6 meses
DESCONGELAÇÃO DO LEITE	Tempo máximo
Descongelado dentro do frigorífico	12/24 horas
Descongelado fora do frigorífico	Imediato

## CONSERVAÇÃO SEGURA DE LEITE MATERNO, EM CASA

LEITE RECÉM EXTRAÍDO (fresco)	Tempo máximo
À temperatura ambiente (se <25°C)	6/8 horas
LEITE REFRIGERADO	Tempo máximo
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (0/4º C)	8 dias
Fundo 1ª prateleira do frigorífico (4/10º C)	3/5 dias*
*Se temp.>5°C depois 3º dia, consumir 6 h seguintes	
LEITE CONGELADO	Tempo máximo
No congelador (dentro do frigorífico)	2 semanas
No congelador (separado-Tipo Combi)	3/6 meses
Na arca frigorífica (-19°C ou + baixo)	+ 6 meses
DESCONGELAÇÃO DO LEITE	Tempo máximo
Descongelado dentro do frigorífico	12/24 horas
Descongelado fora do frigorífico	Imediato