

CONSERVAÇÃO DO LEITE MATERNO:

Identifique com data, hora e quantidade de leite que guarda no recipiente.

Conservação segura de leite Materno, em casa

Leite recém extraído (fresco) Tempo máximo

À temperatura ambiente (se < 25°C) 6 a 8 horas

Leite Refrigerado Tempo máximo

Fundo 1ª prateleira do frigorífico (0/4°C) 8 dias

Fundo 1ª prateleira do frigorífico (4/10°C) 3 a 5 dias*

*Se temp.> 5°C depois 3º dia, consumir 6h seguintes

Leite Congelado Tempo máximo

No congelador (dentro do frigorífico) 8 dias

No congelador (separado- Tipo combi) 3-6 meses

Na arca frigorifica (-19°C ou + baixo) +6 meses

Descongelação do leite Tempo máximo

Descongelado dentro do frigorífico 12 a 24 horas

Descongelado fora do frigorífico Imediato

DESCONGELAÇÃO

- A descongelação pode ser feita lentamente no frigorífico; Ou
- Coloque-o primeiro em água fria depois em água morna e consuma imediatamente; Ou
- Agite o recipiente com leite, em água mas não a ferver (por exemplo, debaixo da torneira, com água corrente ou dentro de um recipiente com água quente) ;
- O micro-ondas não é aconselhado para a descongelação ou aquecimento do leite materno;
- Depois de descongelado deve ser consumido dentro de 24 horas;
- Consuma em primeiro lugar o leite descongelado há mais tempo.

NÃO SE ESQUEÇA ...

- Identifique o recipiente com a quantidade, a data e a hora da congelação;
- Pode conservar o leite materno em sacos de congelação ou em recipientes de plástico rígido ou vidro, próprios para conservação de leite materno;
- Não junte leite extraído ainda morno ao leite congelado;
- O tempo de conservação não é acumulável, ou seja, se guardar o leite no frigorífico 2 dias não poderá colocá-lo no congelador.
- **O LEITE NÃO PODE SER RECONGELADO**
- Agite suavemente o leite antes de o dar ao seu/sua bebé, de modo a que todos os componentes se misturem;
- O leite materno pode ser oferecido à temperatura ambiente ou ligeiramente aquecido, por colher ou copinho;
- Todos os desperdícios devem ser rejeitados.



Departamento da Mulher



Para apoio ao aleitamento materno, estão disponíveis os seguintes contatos:

Serviço de Obstetrícia - 214 348 407

Consulta de amamentação no Serviço de Consultas Externa do HFF , agendar através do contacto telefónico 214348308

Núcleo de Aleitamento Materno do HFF, através do email

aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt

Linha de Apoio “Vamos dar de Mamar”

dardemamarsim@ajudademae.pt

Apoio telefónico e presencial gratuito- 961 488 816

Facebook Dar de Mamar Ajudademae

vamosdardemamar.org

Linha de apoio SOS Amamentação

Apoio telefónico e presencial voluntário- 213 880 915

Whatsapp 915 340 900/962 974 915

sosamamentação.org

Centro de Saúde da área de residência

EXTRAÇÃO, CONSERVAÇÃO E DESCONGELAÇÃO DO LEITE MATERNO

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

TOME SEMPRE UMA DECISÃO INFORMADA

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural. Proporciona a nutrição ideal para crescimento e desenvolvimento do/da bebé, bem como para proteção contra infeções.

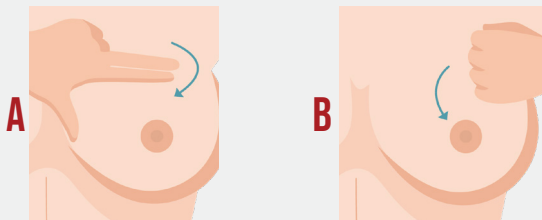
As suas vantagens são várias, quer a curto, quer a longo prazo, existindo um consenso mundial de que a amamentação exclusiva é a melhor maneira de alimentar as crianças até aos 6 meses e como complemento até aos 2 anos e daí em diante até que a mãe, bebé e família o desejem.

QUANDO EXTRAIR O LEITE MATERNO

- Para dar ao/à recém-nascido/a quando está separado da sua mãe;
- Para aliviar o ingurgitamento mamário, se o/a bebé não conseguir;
- Quando regressar ao trabalho;
- Para aumentar a produção de leite.

Para que a extração do leite seja fácil pode:

- Ter o/a seu/ua filho/a perto de si ou olhar para uma fotografia ou video do/da bebé;
- Pode ficar sentada, em posição confortável com as mamas pendentes;
- Aplicar calor húmido nas mamas;
- Massajar suavemente as mamas:
Poderá fazê-lo com as pontas dos dedos (A) ou a mão fechada, no sentido dos mamilos(B)



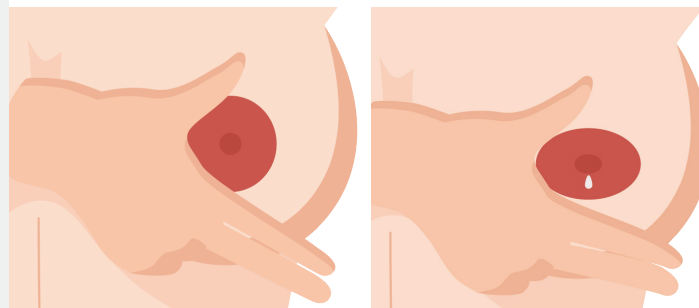
- Pedir a alguém que lhe faça uma massagem na região do pescoço e ombros para estimular o leite a sair. A massagem deve ser feita com movimentos suaves em formas de círculos com os dedos polegares.

Laves as mãos antes de iniciar a extração de leite materno.

EXTRAÇÃO MANUAL

É mais indicada em situações de curta duração.

- Sente-se confortavelmente e segure o recipiente (esterilizado ou fervido) junto à mama;
- Coloque o polegar na mama acima do mamilo e aréola e o indicador sobre a mama abaixo do mamilo e aréola;
- Pressione o polegar e o indicador levemente para dentro na direção da parede torácica, sem deslizar os dedos;
- Pressione e solte, pressione e solte; este movimento não deverá causar dor e podem ser necessários alguns movimentos até o leite começar a pingar;
- Pressione a aréola a partir dos lados, para assegurar que o leite é retirado de todos os segmentos da mama;
- O movimento dos dedos deve ser rotatório e deve evitar pressionar ou puxar o mamilo;
- Na extração manual demore o suficiente até a mama ficar “mole”.



EXTRAÇÃO COM BOMBA MANUAL OU ELÉCTRICA

- É mais indicada em situações em que a mãe está separada do/da bebé ou quando regressa ao trabalho;
- A escolha do aparelho é da sua preferência;
- Deve ter em conta a possibilidade de regular os ciclos e o vácuo para simular os movimentos de sucção do/da bebé (estimulação eléctrica);
- A extração pode ser feita de 3/3 horas ou de acordo com demanda do/da bebé, cerca de 8 a 12 vezes ao dia;
- A produção do leite depende da manutenção da extração. Daí a importância da extração regular e de manter a extração noturna;
- Após a utilização lave cuidadosamente as peças com água corrente e sabão ou na máquina de lavar e depois esterilize ou ferva por 5 minutos.

