

Conservação, transporte e oferta do leite materno



Como conservar o leite materno?

O leite materno pode ser refrigerado ou congelado num recipiente limpo e esterilizado, copo com tampa ou biberão, ou em sacos plásticos esterilizados, próprios para este fim.

Nestes recipientes ou sacos plásticos devem ser registados a data de extração do leite e o nome da criança.

Conservação segura do leite materno.

Refrigerado	Tempo Máximo
No frigorífico, na prateleira de baixo, ao fundo (4 a 10°C) *	3 dias
Congelado	Tempo Máximo
No congelador (dentro do frigorífico)	2 semanas
No congelador (porta separada do frigorífico)	3 a 6 meses

Como transportar o leite materno?

O leite materno refrigerado ou congelado deve ser transportado em termos ou geleiras com gelo no interior. As embalagens com leite devem ser colocadas no congelador ou refrigerador logo que cheguem ao destino.

Quais devem ser os cuidados na preparação e na oferta do leite materno refrigerado ou congelado?

Lave as mãos com água e sabão antes de manipular o leite e antes de o oferecer ao bebé.

Descongele uma porção de cada vez, escolhendo sempre o leite mais antigo.

Descongele o leite no frigorífico durante 12 a 24 horas. Se for necessário descongelar mais depressa, pode colocar a embalagem fechada imersa em água quente ou debaixo de água corrente durante alguns minutos.

O leite descongelado pode ficar no frigorífico no máximo 24 horas (1 dia).

O leite refrigerado ou descongelado pode ficar à temperatura ambiente no máximo 1 hora.

(continua) ...>

* Use um termómetro para verificar a temperatura

Não volte a congelar um leite que foi descongelado.

Para aquecer o leite, deixe o biberão ou copo fechado imerso em água quente durante alguns minutos.

Agite o leite antes de o oferecer ao bebé, para que os seus componentes se misturem adequadamente, e teste a temperatura.

Descarte qualquer leite que tenha ultrapassado o prazo de validade, de acordo com as recomendações do quadro acima.

Descarte qualquer leite que sobrar após as mamadas.

Quais devem ser os cuidados na higienização dos recipientes de conservação e oferta do leite materno?

Como o organismo do bebé é ainda imaturo e o bebé está mais sujeito a desenvolver toxi-infeções alimentares, recomenda-se a limpeza rigorosa e a esterilização dos recipientes de conservação e oferta do leite materno.

Os biberões e copos devem ser desmontados e suas peças devem ser bem lavadas com água quente e sabão, à mão ou na máquina. Tenha o cuidado para retirar todo o resto de leite ou de sabão.

Para esterilizá-los, utilize um dos seguintes métodos:

- Deixe todas as peças imersas numa solução com produto próprio, de acordo com as instruções do fabricante do produto.
- Utilize um esterilizador elétrico ou de micro-ondas.
- Ferva as peças em água durante 5 minutos.

Os escovilhões usados na limpeza dos copos e biberões também devem ser fervidos em água durante 5 minutos diariamente.

Após a esterilização, deixe as peças sobre um pano seco e limpo, tapadas com outro pano. Depois de secas, guarde-as numa caixa ou num local limpo e reservado. Assim, estarão prontas para a próxima utilização.

ATENÇÃO!

No caso de bebés recém-nascidos, com problemas de saúde ou prematuros, siga as orientações da equipa de saúde para a conservação, transporte e oferta do leite materno.