



Como descongelar o leite

Contactar em caso de dúvida:

Enfermeiro(a) de Família



Telef: 261336373

261336371

mail:arandis.usf@gmail.com

Elaborado por:

Dolores Firmino (enfermeira Família)

Ana Margarida Botelho (estagiária de AO)

Atualizado por:

Loão Lima (IFG)



Técnica de extração de leite materno

Amamentação

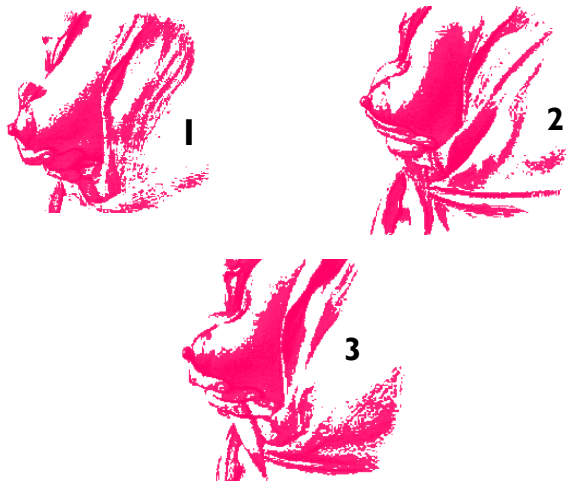


Sim	Não
Descongelar o leite gradualmente, girando o recipiente debaixo da água corrente, aumentando a temperatura gradualmente. Pode colocar o biberão com o leite dentro de outro recipiente com água morna, à qual vai acrescentando água cada vez mais quente até o leite estar descongelado (banho-maria).	Descongelar o leite utilizando água a ferver ou muito quente.
Depois de descongelado, agitar suavemente o recipiente de forma a misturar o leite. As moléculas do leite em repouso normalmente separam-se.	Não utilizar o microondas para descongelar ou aquecer o leite materno. O leite, que não seja aquecido uniformemente poderá conter pontes quentes, que poderão queimar o bebé. O microondas pode também alterar as proteínas e destruir alguns componentes protectores do leite.

Como extrair o leite manualmente?

Técnica:

- * Lave as mãos antes de iniciar a extração ;
- * Sente-se confortavelmente. Coloque o polegar sobre a parte superior da aréola e o indicador sob a aréola mamária. Pressione em direção ao tórax (costelas), pressione o polegar e os outros dedos, de forma a apertar o seio. Faça pressão em direção ao mamilo;
- * O leite deve começar a sair. Primeiro, em pequena quantidade e depois em maior quantidade;
- * Coloque a mão à volta da aréola, de forma a alcançar todas as partes do seio. Vá alternando entre os dois seios até os dois ficarem sem leite.



Como utilizar a bomba de leite?

- ⇒ Deverá ser pequena, de fácil lavagem. Pode ser elétrica, a pilhas ou manual;
- É adequada para a recolha do leite, numa altura em que a mãe se tenha ocasionalmente de separar do bebé;
- Deverá seguir as instruções do fabricante para utilização da bomba.



Como armazenar e utilizar o leite materno?

- * Lave as mãos antes de tocar nos seios, em qualquer peça da bomba ou no leite;
- * Transfira o leite que extraiu do seio para um biberão de plástico ou saco para o efeito (à venda nas farmácias);
- * Coloque a etiqueta no recipiente, com a data e a hora a que o leite foi recolhido, de forma a poder utilizar primeiro, o leite mais antigo;
- * Coloque o recipiente no frigorífico ou no congelador;
- * Lave com água quente e detergente todas as peças da bomba, que tenham entrado em contacto com leite. Enxágue bem em água limpa;
- * O leite materno acabado de extrair contém fatores antibacterianos, que permitem a sua conservação à temperatura ambiente durante algumas horas.

- * Porém para ser mais seguro, coloque o leite no frigorífico o mais depressa possível.

Orientações para armazenar o leite materno

	No frigorífico	No congelador
Leite acabado de extrair do seio	48 horas	3 a 4 meses no congelador do frigorífico; 6 meses na arca congeladora.
Leite previamente congelado	24 horas	Nunca voltar a congelar.

