

Tipos de Leite Materno		Locais de armazenamento e temperaturas	
Acabado de extrair (manualmente ou com bomba)	Descongelado	Bancada da cozinha (temperatura ambiente; 25°C ou menos)	
		Até 4 horas	Até 4 dias
Sobras de uma mamada (o bebé não terminou o biberão)	Descongelado	1 a 2 horas	Até 1 dia (24 horas)
		Utilizar dentro de 2 horas após terminar a mamada.	NUNCA voltar a congelar leite descongelado



**Em caso de dúvida,
fale com o médico
ou enfermeiro**

Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-
253 Torres Vedras Telefone:
261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com
Facebook: USF Arandis Torres Vedras

Site:
<http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



Elaborado por:

Rute Afonso

Médica Interna de Formação Específica em
Medicina Geral e Familiar

Extração e Armazenamento do Leite Materno



Unidade de Saúde Familiar
Arandis

2022

Antes de extrair o leite:

1. Lavar bem as mãos com água e sabão;
2. Confirmar que a bomba de extração se encontra adequadamente limpa;
3. Limpar a superfície onde vai manusear o leite e equipamentos (bancada da cozinha ou outra).

Armazenamento:

- Usar sacos próprios para armazenamento de leite materno ou recipientes alimentares graduados, esterilizados e com tampa bem apertada;
- Evitar recipientes de plástico que contenham Bisfenol A (BPA's);
- Guardar porções nunca superiores a 90ml, para evitar desperdícios;
- Rotular sempre o leite com a data em que foi extraído;
- Nunca guardar na porta do frigorífico (tem mais variações de temperatura)
- O leite pode ser guardado num saco térmico com placas de gelo, durante cerca de 24h, em caso de viagem;
- Se não planeia usar o leite dentro de 4 dias, congele-o imediatamente;
- Se congelar deixe espaço livre no topo do recipiente, visto que o leite expande ao congelar.

Descongelamento:

- Descongele sempre o leite mais antigo primeiro;
- Descongele o leite em água corrente morna, de molho num recipiente com água morna, ou durante a noite no frigorífico;
- Nunca descongele ou aqueça o leite no micro-ondas - destrói nutrientes e aquece de forma não uniforme, provocando queimaduras na boca do bebé;
- Se descongelou no frigorífico, use o leite nas 24 horas após o momento em que está completamente descongelado (não a partir do momento em que tirou do congelador);
- Após estar à temperatura ambiente ou aquecido, use o leite descongelado dentro de 2 horas;
- Nunca volte a congelar o leite descongelado.

Alimentação:

- O leite pode ser servido frio, à temperatura ambiente ou quente;
- Para aquecer o leite, coloque o recipiente selado num recipiente com água morna ou segure sob água morna corrente;
- Não aqueça o leite diretamente no lume do fogão ou no micro-ondas;

- Teste a temperatura antes de alimentar o seu bebé colocando algumas gotas no seu pulso - deve sentir-se morno, não quente.
- Agite o leite para misturar a gordura;
- Se seu bebé não terminou a garrafa, o resto pode ser usado dentro de 2 horas.

Lavagem:

- Lave a bomba desmontada e as peças de alimentação (biberões e tetinas) num recipiente limpo, com sabão e água. Não lavar diretamente no lava-louça por risco de contaminação.
 - Enxaguar bem com água corrente e secar ao ar, com um pano de cozinha limpo ou com papel de cozinha;
 - Após lavar as mãos, guarde tudo num sítio limpo e protegido.
- **Para remoção extra de microrganismos, desinfete os itens de alimentação diariamente usando um destes métodos:**
- Na máquina de lavar a loiça com água quente e ciclo de secagem aquecido (ou programa de desinfeção);
 - Ferver em água durante 5 minutos, após a lavagem normal;
 - Esterilização em vapor no micro-ondas ou aparelho próprio, de acordo com as instruções do fabricante, após a lavagem normal.