



EXTRAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE LEITE MATERNO

ANTES DA EXTRAÇÃO

Lave bem as mãos com água e sabão



Garanta que todas as peças da bomba estão limpas.

Substitua imediatamente componentes com bolor



Lave todos os componentes utilizados e a superfície de trabalho



ACONDICIONAMENTO DO LEITE



Utilize sacos específicos para armazenamento de leite ou recipientes para alimentos com tampas herméticas.



Não utilize recipientes com Bisfenol A, habitualmente indicado como BPA.

RECOMENDAÇÕES PARA CONSERVAÇÃO

ESTADO DO LEITE MATERNO	MÉTODO DE CONSERVAÇÃO E TEMPERATURA		
	Temperatura ambiente (até 25° C)	Frigorífico (3 a 4°C)	Arca congeladora (abaixo de -18°C)
Acabado de extrair	Até 4 horas	Até 4 dias	Até 6 meses
Descongelado	1 a 2 horas	Até 1 dia (24 Horas)	NUNCA voltar a congelar leite descongelado
Sobrança após refeição (o bebé não terminou o biberão)	Utilizar no prazo máximo de 2 horas		

ARMAZENAR

Inscreva a data de extração, o volume e o nome da criança (se for para a creche)

Guarde o leite no fundo da prateleira do frigorífico e nunca na porta

Armazene sacos de menor volume para evitar desperdício e nunca misture leite acabado de extrair com leite já refrigerado



Se não planeia utilizar o leite extraído a curto prazo, recomendamos que o congele imediatamente

Em contexto de viagem, o leite pode ser transportado em recipientes térmicos durante 24 horas (com acumuladores de gelo)

Ao congelar, deixe algum espaço livre no saco ou recipiente; o leite expande quando congelado

DESCONGELAR

Descongele sempre o leite mais antigo

Use um recipiente com água morna ou, de preferência, descongele lentamente no frigorífico (durante a noite)

NUNCA descongele ou aqueça leite no micro-ondas. O micro-ondas destrói alguns nutrientes e aquece de forma irregular, criando zonas quentes que podem causar queimaduras ao bebé

Use o leite no prazo máximo de 24 horas após descongelamento no frigorífico (contadas a partir do momento em que está descongelado)

Logo que o leite seja aquecido ou atinja a temperatura ambiente deve ser utilizado no prazo máximo de 2 horas

NUNCA voltar a congelar



UTILIZAR

O leite pode ser oferecido fresco, à temperatura ambiente ou aquecido (até 37° C)

O leite deve ser aquecido em “banho maria” ou num aquecedor específico para biberões

NUNCA aqueça o leite no micro-ondas ou diretamente no fogão



Agite o biberão para misturar a gordura, que pode estar separada

Teste a temperatura do leite antes de oferecer ao bebé colocando alguma gotas na face interna do pulso. Deve estar morno e não quente

Se o bebé não beber o leite todo, o sobranete poderá ser usado no prazo de 2 horas

HIGIENIZAR

Lave os diferentes componentes da bomba extratora e dos biberões, desmontados, num recipiente com água e sabão. Evite lavar diretamente na banca para prevenir contaminação

Enxague abundantemente em água corrente. Deixe secar ao ar, sobre uma toalha ou guardanapo de papel

Com as mãos bem lavadas, guarde todas os componentes numa zona resguardada

Para uma limpeza mais completa dos biberões, higienize-os diariamente com um dos seguintes métodos:

- Lavar na máquina da louça num programa com secagem a quente
- Ferver em água durante 5 minutos (depois de lavar)
- “Ferver” a vapor no micro-ondas com recipiente específico para o efeito (depois de lavar)



Traduzido e adaptado a partir do original elaborado por:



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

DOWNLOAD

Leia o QR Code ou aceda a
www.projetosdegente.pt

