

# Leite Materno

## Um Amor que se pode Dar e Conservar



Conferência  
Amamentar:  
uma experiência a 30

Fonseca, Adelaide - ACES Grande Porto I Santo Tirso/Trofa – UCSP da Trofa  
Lima, Ana Rita - ACES Tâmega III – Vale do Sousa Norte – UCSP Margaride

Por diversos motivos, muitas mulheres, durante o período de lactação podem optar ou ter necessidade de extrair o seu leite. Assim, para continuar a promover o Aleitamento Materno, cabe aos profissionais de saúde informar sobre os métodos de conservação do leite materno.

### Objectivo:

Apresentar métodos de conservação do leite materno adequados à manutenção das suas propriedades.

### Metodologia:

Pesquisa bibliográfica de Manuais e Sites sobre Lactação e Conservação do Leite Materno.

Conservação do Leite	Lactente Hospitalizado	Lactente no Domicílio
Temperatura Ambiente (25°C)	< 4 Horas	< 6 Horas
Congelado previamente, colocado a temperatura ambiente (25°C)	< 4 Horas	< 4 Horas
Refrigerador com sacos de gelo (15°C): para transportar	< 24 Horas	< 24 horas
Leite descongelado e colocado no frigorífico (4°C)	< 24 Horas	< 24 Horas
Frigorífico (4°C)	< 8 dias	< 8 Dias
Congelador: frigorífico de 1 porta	Não se recomenda	< 2 Semanas
Congelador (-5°C) : frigorífico de 2 portas	< 3 Meses	< 6 Meses
Arca Congeladora (-20°C)	< 6 Meses	< 12 Meses

### Recipientes

Devem ser limpos, rígidos e uso alimentar

- Vidro;
- Plástico rígido claro (polipropileno);
- Sacos de plástico específicos para conservação do leite materno.

- Encher  $\frac{3}{4}$  dos recipientes pois o leite dilata ao ser congelado;
- Datar os recipientes e usá-los por antiguidade;
- Armazenar em pequenas quantidades por recipiente (60 a 120 ml) .

### Conclusão:

O leite materno é o alimento ideal para o lactente, pois tem propriedades que não existem em qualquer outro alimento. É fundamental conservar adequadamente estas propriedades e promover em todas as circunstâncias o Aleitamento Materno.

### Referências Bibliográficas:

PRYOR, Karen e PRYOR, Gale, *Cuidar e Amamentar o seu bebé – o guia e amigo da mãe lactante*, AMBAR – ideias no papel SA, 1ª edição, Porto, 2007; COMISSÃO PARA A PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO DO CHU SAINTE-JUSTINE, MONTREAL, QUEBEQUE, *Crescer & Viver*, bebés e maternidade - *O Aleitamento Materno*, CLIMEPSI EDITORES, 1ª edição, Lisboa, 2007; INTERNATIONAL LACTATION CONSULTANT ASSOCIATION, *Manual Prático Para Consultores de Lactação, 2ª Edição, Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda., Loures, 2005*; <http://www.amamentar.net>