

Cartilha de Armazenamento do **Leite Materno**



Aqui você encontra informações de como melhorar a produção de leite, extrair, armazenar, congelar, descongelar e oferecer o seu leite para o seu bebê!

Por
Patrícia Nogueira

Consultora em Amamentação e
Nutricionista Materno Infantil



Espalhe o Amor

5ª Edição

Porto Alegre
Dezembro 2024

Olá, Prazer! Eu sou

Patrícia Nogueira



Sou Nutricionista formada pelo Centro Universitário Ritter do Reis - UniRitter.

- * Pós graduada em nutrição materno infantil pela faculdade Metropolitana.
- * Consultora em Amamentação pelo ITD
- * Com capacitação em Aleitamento Materno pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Israelita Albert Einstein.
- * Laserterapeuta aplicado ao pós parto pelo Amamenta Mundi
- * Especialista em nutrição dos Primeiros Mil Dias pelo IPGS.
- * Palestrante sobre amamentação e saúde da mulher.
- * Professora idealizadora do curso de formação de consultoras em amamentação na faculdade IPGS.
- * Associada à AGACAM.
- * Membro do coletivo multidisciplinar Anama Perinatal.
- * Amo acompanhar famílias com a amamentação e com a introdução alimentar.
- * E, sou Mãe da "Neneca" Laurinha.



Quero amamentar...

E agora?



Amamentar é uma das experiências mais gratificantes e desafiadoras na jornada da maternidade.

Desde o momento em que uma mãe decide que quer oferecer leite materno ao seu bebê, podem surgir dúvidas, receios e, muitas vezes, um misto de emoções:

"Será que terei leite suficiente?",

"Como posso garantir que o meu bebê está bem alimentado?",

"Como faço para aumentar a produção do leite?".

Essas perguntas são comuns e compreensíveis, afinal, toda mãe quer poder fazer o melhor para o seu bebê, dentro das suas possibilidades.



O que você precisa saber sobre A produção de leite

A produção de leite materno é um processo fascinante, mas também sensível a diversos fatores físicos, emocionais e até mesmo relacionados ao ambiente.

Fazer extração de leite, não é uma matemática exata! Saber como o corpo funciona e como estimular a produção de leite de forma eficaz pode fazer toda a diferença, tanto para você quanto para o seu bebê.

Entender a importância do contato pele a pele, identificar os sinais de fome do bebê e pequenos ajustes na rotina podem ajudar a tornar a amamentação mais leve.



É importante saber que a amamentação é uma jornada única para cada mulher e é preciso ajustar as expectativas com cada realidade.

Há situações em que, mesmo com toda a dedicação, pode ser necessário apoio especializado. Ter uma consultora de lactação, pode ser essencial para resolver dificuldades específicas e te tranquilizar nesse processo.

As próximas páginas são dedicadas a responder às principais dúvidas sobre como aumentar a produção de leite materno e como garantir um aleitamento seguro para o bebê abordando dicas práticas e informações baseadas em evidências científicas.



Aumentando a produção de leite



Talvez o que eu vou te falar agora, você já saiba, ou já tenha ouvido por aí. Mas, a grande verdade é que sim, o peito é uma fábrica!

Nosso corpo trabalha por feedback!

E o que isso quer dizer?

Quer dizer que para aumentar a produção de leite é preciso gerar estímulo, o leite precisa sair para que o corpo entenda que precisa produzir mais!

Mas, não é só isso!

A produção de leite depende de vários fatores. Alguns dias após o nascimento o corpo passa pela descida do leite, processo que chamamos de apojadura.

Durante esse período é comum que os seios fiquem inchados e vazem, principalmente enquanto o bebê está mamando.



Após o período da apojadura, temos o melhor momento para começar um estoque de leite!

Mas, calma. Se você não começou a fazer o seu estoque nesse período segue as dicas do que você pode fazer:

- Descanse! Pode ser bastante desafiador descansar enquanto se tem todas as demandas de um bebê pequeno, mas estar descansada e relaxada favorece sim a produção de leite.
- Hidrate-se adequadamente! Você não precisa tomar um rio de água por dia! Mas para o bom funcionamento do seu organismo é importante manter uma boa hidratação. Tenha sempre uma garrafinha por perto.
- Faça Livre Demanda: dentro do possível, fuja dos bicos artificiais e leve o bebê para mamar sempre que ele der sinais de fome ou que você necessite.
- Não pule as mamadas da noite! É durante a noite que o corpo tem o pico do hormônio prolactina, extremamente importante para a produção!



- Tenha uma boa extratora de leite: é importante cuidar a manutenção das bombas tira-leite, algumas precisam de válvulas ou mangueiras novas de tempos em tempos.
- Mantenha uma rotina de extração de leite! É importante que o organismo entenda a demanda, mesmo que nos primeiros dias a quantidade extraída seja pequena, não foque na quantidade, busque manter a constância, é um processo... e também é comum que em alguns dias a quantidade seja maior que em outros dias!
- Aquecer o bocal da bomba e usar bolsinhas levemente aquecidas no seio podem facilitar a saída do leite. Mas, cuidado. É pra gerar conforto e não queimaduras. Então não faça isso caso sinta desconforto, ou caso seu seio apresente sinais de vermelhidão ou calor local.



- Fazer extração enquanto o bebê mama no outro seio, ou logo após as mamadas também é uma excelente estratégia, pois o estímulo do bebê acaba sendo mais eficiente, no seu corpo, do que somente as bombas.
- Se você tiver a necessidade de fazer extrações enquanto estiver longe do bebê, olhe fotos do seu bebê e uma roupinha com o cheirinho dele... ou melhor ainda, se possível, tenha um vídeo dele mamando, assim o seu corpo passa por vários estímulos além da sucção.
- Tomar aquele cházinho, receita de vó, desde que você goste e não tenha nenhuma restrição, pode ser muito benéfico: Funcho, anis estrelado, camomila, erva doce, feno grego, moringa...

Mas, não exagere! Não é porque se trata de algo natural, que não tem efeitos colaterais. Na dúvida, sempre converse com sua consultora de amamentação, nutricionista e médico.



Preciso tirar Leite...

E agora?



Quando surge a necessidade de extrair o leite materno, conservar, armazenar, aquecer e oferecer para o bebê, muitas são as dúvidas! Quanto tempo posso deixar na geladeira? Posso congelar Leite Materno? Posso misturar o leite de diferentes horários de extração? Como aquecer?

Pensando nessas e em outras dúvidas de muitas mães e cuidadores de bebês as próximas páginas contém informações valiosas para facilitar esse processo e garantir a segurança na alimentação e nutrição de bebês em aleitamento materno.



Para você entender,



São muitas as informações sobre tempos e **prazos de validade** na conservação do Leite Materno. E porque isso acontece?

A verdade é que temos recomendações diferentes no protocolo Brasileiro e no protocolo Americano.

No Brasil os critérios são mais rigorosos, os cuidados são maiores e os prazos são mais apertados. Isso se deve muito ao fato de que no Brasil temos uma campanha muito grande para a doação de Leite Humano e os cuidados necessitam ser maiores.

Neste livro você vai encontrar a referência dos dois protocolos, para não ficar com dúvida.



O Leite Materno

Recém Extraído:



Não deve ser exposto à temperatura ambiente por mais de 2 horas.

Na geladeira,

 Duração de 24 horas.

 Duração de 12 horas

No freezer,

 O Prazo é de 9 meses.

 O Prazo é de 15 dias.

 Se armazenado em freezer horizontal o prazo aumenta para 18 meses.

Fonte:

 Academia Americana de pediatria

 Ministério da saúde

O Leite Materno

Como congelar?



Sempre utilize saquinhos próprios para isso ou recipientes de vidro com a tampa plástica que possam ser esterilizados.

Para evitar o desperdício, congele o leite em porções de 60 a 120ml.

Deixe espaço na parte superior do saquinho ou vidro pois o leite materno se expande ao ser congelado.



O Leite Materno

Como congelar?



Mantenha o leite sempre no fundo do freezer, para evitar oscilações de temperatura.

Sempre utilize a data do primeiro leite coletado, caso colete em mais de um dia no mesmo recipiente.

Os saquinhos, podem ser congelados na horizontal e depois você pode organizar na vertical para poupar espaço.



O Leite Materno

Como Descongelar?



Sempre descongele primeiro o leite da coleta mais antiga.

Descongele o Leite materno em banho maria! Você deve aquecer a água, e somente colocar o recipiente do leite com o fogo desligado.

O leite deve ficar em temperatura ambiente, não precisa ser aquecido.

Evite descongelar o leite materno no micro-ondas. Além de perder algumas propriedades o aquecimento não se dá de forma homogênea e pode queimar o bebê.



O Leite Materno

Como Descongela?



Você também pode descongelar o leite materno em geladeira respeitando o tempo de conservação após descongelado.

O Leite Humano jamais deve ser novamente congelado!

Após descongelado, o leite deve ser consumido, respeitando os prazos de tempo e temperatura e as sobras devem ser desprezadas ou utilizadas para outra finalidade como por exemplo na água do banho do bebê!



O Leite Materno Como Oferecer?



Quando se trata de ofertar o leite ao bebê, precisamos sempre levar em consideração a adaptação do bebê e a habilidade do cuidador.

. Para não correr o risco de um desmame precoce o ideal é evitar a mamadeira, pois ela pode gerar confusão de fluxo e bico para o bebê.

. Na ausência da mãe, o leite materno pode ser oferecido em copinho, colher, colher dosadora, seringa e dependendo da idade do bebê, para os muito novinhos vale até a técnica da sonda-dedo, converse sempre com a sua consultora de amamentação e com o pediatra do seu bebê.





Cartilha de Armazenamento do **Leite Materno**

"Amamentar é empoderar-se de amor e nutrir com afeto"

Com Carinho

Patrícia Nogueira

Nutri Materno Infantil CRN²-15613D

Consultora em amamentação AGACAM 114

 51 985665034

 [simplesmente_maternar](https://www.instagram.com/simplesmente_maternar)



Espalhe o Amor



@simplesmente_maternar