



O LEITE MATERNO

COMO CONSERVAR E ARMAZENAR O LEITE MATERNO?

Preparo do frasco

- Lave o frasco de vidro com tampa de silicone ou acrílico. Em uma panela, ferver os dois por 15 minutos, a partir da fervura;
- Escorra-os sobre um pano limpo até secar;
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa;
- Identifique os frascos com nome, data e horário da coleta;
- O leite materno deverá ficar em temperatura ambiente por, no máximo, 2 horas;
- Armazene na geladeira por até 12 horas com temperatura máxima de 5°C;
- Armazene no congelador ou freezer por até 15 dias, temperatura máxima de -3°C.

COMO DESCONGELAR O LEITE MATERNO?

- Descongele lentamente, deixando-o no refrigerador na noite anterior;
- Coloque o recipiente dentro de um pote maior com água morna, nunca com água fervente. O leite materno nunca pode ser fervido ou esquentado diretamente;
- Os benefícios do leite podem se perder pelo aquecimento excessivo;
- No micro-ondas existe a possibilidade de algumas propriedades do leite se perderem no aquecimento.

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A MÃE

Quando a criança suga, a hipófise posterior da mãe é estimulada a produzir ocitocina que diminui o sangramento e contrai o útero, favorecendo que volte mais rapidamente ao volume normal e ao peso pré-gestacional.

BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO PARA O LACTENTE

- Tem água em quantidade suficiente. O bebê que apenas mama no seio não precisa nem mesmo de água;
- Contém todos os nutrientes que o bebê precisa até o sexto mês de idade;
- O leite materno é rico em prebióticos. Agentes que estimulam a colonização do intestino por bactérias benéficas, além de proteger contra a diarreia. É rico em nucleotídeos, glutamina e lactoferrina aumentando a defesa gastrointestinal e do organismo;
- Contém endorfina, substância química que ajuda a suprimir a dor;
- Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes e reduz a chance de obesidade e infecções respiratórias;
- Protege o bebê de infecções, diminui o risco de desenvolver alergia à proteína do leite de vaca, dermatite atópica e outros tipos de alergias;
- É de fácil digestibilidade, sendo mais facilmente absorvido pelo bebê;
- Facilita a liberação de mecônio (as primeiras fezes do bebê), diminuindo o risco de icterícia e protegendo contra constipação;
- Nos bebês, o ato de sugar o seio é importante para o desenvolvimento da mandíbula, dentição e músculos da face, contribuindo com o bom desenvolvimento da fala.

CUIDADOS ALIMENTARES DA MÃE

- Realize refeições a cada 3 horas, evitando tempo prolongado de jejum já que isso pode auxiliar na diminuição da produção do leite materno;
- Ingira entre 2 a 3 litros de água. Durante a amamentação a mãe irá sentir muita sede, pois há uma grande perda hídrica através do leite. O baixo consumo de água pode levar a uma diminuição da produção do leite;
- Consuma de preferência alimentos orgânicos, principalmente hortaliças e frutas;
- Consuma alimentos fontes de ômega 3 diariamente ou no mínimo 2 vezes na semana. As melhores fontes são sardinha, atum, salmão (desde que seja de mar e não de cativeiro);
- Evite a ingestão de álcool;
- Evite o consumo frequente de alimentos industrializados: biscoitos, margarinas, salgadinhos, creme de leite;
- Evite o consumo excessivo de café, chá mate, chá preto, chá verde, pois contém cafeína;
- Evite o consumo de alimentos enlatados ou que venham armazenados sobre plásticos, devido altas concentrações de bisfenol A (xenoestrógeno);
- Evite consumir em excesso leite e derivados, visto estarem mais associados à cólica;
- Observe se o consumo de algum alimento em especial está causando algum sintoma indesejado no bebê.

47 3451 3333

www.donahelena.com.br

Diretor Técnico: Dr. Bráulio Barbosa - CRM-SC 3379



HOSPITAL
DONA
HELENA

Sua vida em boas mãos.