



Pais, tirem
suas dúvidas sobre

aleitamento materno

EBOOK



Departamento Científico de
Aleitamento Materno

Agosto | 2022

Estou grávida. O que fazer para conseguir amamentar?

O que é fundamental para a amamentação?

A amamentação é considerada a melhor forma de alimentar o bebê, mas apesar de ser natural, ela traz muitas dúvidas que, se não esclarecidas em tempo, podem levar ao desmame. O fundamental para o sucesso na amamentação é ter o desejo de amamentar e acreditar que é capaz de amamentar o seu filho. Para isso, é preciso conhecer as inúmeras vantagens do aleitamento materno para a mãe, a criança, a família e a sociedade.

O que a gestante precisa fazer para se preparar para a amamentação?

Naturalmente, durante a gravidez, o corpo já se modifica para essa função. As mamas ficam maiores, as aréolas (a parte escura em volta do mamilo) mais escuras e os mamilos mais sensíveis. Por isso, atualmente não se recomendam, por exemplo, exercícios que esticam os mamilos ou esfregar os mamilos com buchas ou tecidos ásperos, nem banho de sol nas mamas, mas sim procurar ter informação de qualidade.

Onde e quando procurar ajuda sobre a amamentação?

Ter conhecimento de onde procurar ajuda é essencial. Por isso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda uma consulta com o pediatra a partir da 32ª semana de gestação. É preciso entender que o estado psicológico pode influenciar a produção de leite. Por isso, é importante que a mulher procure ajuda se perceber que está vivendo momentos de estresse ou insegurança, seja antes ou depois do parto. Tenha cautela quanto aos conselhos que chegam de toda parte. Existem muitas dúvidas em relação à amamentação e muitas vezes um conselho inadequado pode trazer insegurança à mãe.

Na maternidade, o que fazer antes de começar a amamentar?

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda para as futuras mães (e papais) que:

- visitem a maternidade onde o bebê está programado para nascer;
- iniciem a amamentação já na sala de parto, colocando o bebê em contato pele-a-pele o mais cedo possível, depois do nascimento do bebê;
- fiquem juntos, mãe e bebê, no mesmo quarto após o nascimento (alojamento conjunto) até a alta;
- procurem sair da maternidade sabendo como retirar o leite do peito.

Qual o melhor jeito para se amamentar o bebê?

Antes de sair da maternidade, certificar-se de que o bebê está mamando de forma adequada, pois, se não for assim, pode machucar a mãe e não conseguir retirar com eficiência o leite da mama. Existem diversas posições para a mulher amamentar: pode ser sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que lhe seja agradável, familiar e mais adequada ao momento. Mas atenção: ao colocar o bebê para mamar verifique se:

- a cabeça e o corpo do bebê estão alinhados, ou seja, se o pescoço do bebê não está torcido;
- o bebê está bem apoiado, com o corpo voltado para a mãe e coladinho ao seu corpo (barriga com barriga);
- a cabeça do bebê está bem de frente para a mama e se o nariz da criança está na altura do mamilo;
- o bebê está com a boca bem aberta e com os lábios virados para fora como se fosse uma boca de peixe;
- depois de ter pego a mama, tem mais aréola em cima do que embaixo da boca do bebê.

Até quando devo amamentar?

A prática do aleitamento materno exclusivo deve se estender até os 6 meses. Isso significa que até essa idade os bebês não precisam de mais nada, nem água ou chá, muito menos de outros leites. Após esse período, a criança deve começar a receber outros alimentos, saudáveis, e continuar a amamentação por 2 anos ou mais, se esse for o desejo da mulher e da criança.



Benefícios da amamentação para a mulher

Sabemos que a amamentação por dois anos ou mais, sendo exclusiva nos primeiros seis meses, é fundamental para a saúde do bebê. Mas, será que a amamentação traz vantagens também para a mulher?

A resposta é **SIM!** São várias as vantagens da amamentação para as mulheres. Elas acontecem porque a amamentação provoca alterações no corpo da mulher que podem beneficiar a sua saúde enquanto amamenta e também no futuro. A seguir, apresentamos uma série de benefícios.

Caso você tenha alguma dificuldade ou dúvida quanto à amamentação, procure o seu pediatra. Ele lhe ajudará a superá-las.

Amamentar previne a mulher contra o câncer de mama?

Sim! Os pesquisadores estimam que o risco de a mulher que amamenta contrair câncer de mama é 22% menor comparado com o das mulheres que nunca amamentaram. Essa proteção aumenta com o tempo de amamentação, sendo de 7% se, somando o tempo de amamentação de todos os filhos, ele for inferior a 6 meses; de 9% se esse tempo for entre 6 e 12 meses; e de 26% se chegar a 1 ano. Além disso, mesmo se as mulheres desenvolverem câncer de mama e forem submetidas à cirurgia, as que amamentaram por mais de 6 meses têm um risco aproximadamente 3 vezes menor de morrer pela doença, comparadas com aquelas que tiveram uma história de amamentação menor que 6 meses. Dessa forma, a amamentação, além de prevenir o aparecimento do câncer de mama, aumenta a sobrevida em mulheres com esse tipo câncer.

Amamentar também protege contra o câncer de ovários e de endométrio?

Sim! As mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolverem câncer de endométrio (revestimento interno do útero) e de ovário, principalmente se a amamentação for prolongada. Estudos mostram que, para cada mês a mais de amamentação, somando-se o aleitamento materno de todos os filhos, o risco cai 2% para cada ano de amamentação, só para o câncer de ovário.

Amamentar também protege contra o diabetes tipo 2?

Sim! O risco de desenvolver o diabetes tipo 2 é menor nas mulheres que amamentam. Os pesquisadores estimam uma redução de 9% para cada ano de amamentação.

A amamentação exclusiva tem relação com a diminuição do retorno da enxaqueca após o parto?

Sim! Um estudo mostrou que as mulheres portadoras de enxaqueca antes da gestação, se praticarem o aleitamento materno exclusivo, têm menor chance de retorno das crises de enxaqueca, tanto na avaliação aos 7 dias, como aos 30 dias após o parto.

A amamentação exclusiva pode ajudar a espaçar as gestações?

Sim! As mulheres que amamentam exclusivamente, que ainda não voltaram a menstruar após o parto e cujos filhos têm menos de 6 meses têm menor chance de engravidar. Esse método anticoncepcional é chamado Método da Amenorreia Lactacional - LAM. Para usá-lo a mulher precisa ser aconselhada pelo seu médico.

Conheça a LACTOGESTAÇÃO

Uma mulher pode continuar amamentando um filho se engravidar de outro?

Quando uma mulher amamenta durante a gestação chamamos isso de **lactogestação**.

Muitas mulheres que estão amamentando deixam de amamentar o filho quando engravidam novamente por medo de que possa fazer mal para a gestação, para o bebê que está mamando ou para o bebê que está na barriga. Mas, na maioria das vezes, é seguro amamentar durante a gestação.

Toda mulher pode amamentar durante uma gestação?

Não. Para algumas mulheres não se recomenda amamentar durante a gestação. Por exemplo, as que têm um risco maior de ter um parto prematuro. Por isso, é importante consultar o seu obstetra e/ou pediatra se há alguma contraindicação para amamentar durante a gestação.

O leite fica diferente com a nova gravidez?

Sim, a gravidez altera um pouco o sabor do leite. Ele fica um pouco mais salgado. E é comum a mulher ter menos leite do que costumava ter. Por isso, algumas crianças estranham e podem, inclusive, não quererem mais mamar. Outras (a maioria) continuam a mamar e podem manter esse hábito até mesmo depois do nascimento do novo bebê.



Depois da LACTOGESTAÇÃO vem o TANDEM

Uma mulher pode amamentar dois filhos com idades diferentes?

Quando uma mulher amamenta dois filhos com idades diferentes, chamamos isso de **amamentação em tandem**.

Sim, uma mulher pode amamentar dois filhos com idades diferentes se esse for o seu desejo.

Por que amamentar dois filhos com idades diferentes ao mesmo tempo?

Pode ser que a criança que está sendo amamentada, quando a mãe engravida novamente, seja muito novinha e não esteja pronta para o desmame. E pode ser que nem a mãe esteja preparada.

Mantendo a amamentação durante a gestação (se não houver contra-indicação) e após o nascimento do novo filho, a criança mais velha vai continuar a receber os benefícios emocionais, psicológicos, nutricionais e imunológicos da amamentação por mais tempo.

Quando o novo bebê chega, o filho mais velho pode se sentir um pouco “deixado de lado”, especialmente se ele não puder mais ser amamentado! A continuidade da amamentação para o filho mais velho poderá ajudar a criar sentimentos mais agradáveis em relação à mãe e à chegada do irmão. As crianças também aprenderão a compartilhar desde pequenos.

Além disso, a amamentação é uma maneira de se relacionar com os dois filhos ao mesmo tempo. A amamentação em tandem pode aliviar o ingurgitamento mamário, comum nos primeiros dias após o parto. Por causa do aumento da demanda, a produção de leite materno será mais abundante, o que poderá ser especialmente útil se o recém-nascido apresentar alguma dificuldade para mamar.

O bebê menor não vai ser prejudicado se o irmão continuar mamando?

A mãe precisará lidar com os palpites e as críticas, com informações inadequadas de que, por exemplo, seu recém-nascido não vai ter leite suficiente quando o irmão mamar junto. Isso não é verdade. Recomenda-se que a mãe priorize as mamadas do recém-nascido, pois é o seu único alimento, ao passo que o irmão já deve estar recebendo outros alimentos.

Além disso, a natureza previu essa possibilidade. Assim, com o nascimento do bebê, o leite se modifica se assemelhando ao colostro para atender às necessidades e proteger o bebê novinho nos primeiros dias de vida.

Avise seu pediatra que está amamentando os dois filhos. Ele vai acompanhar o ganho de peso do recém-nascido e orientar como conduzir a amamentação em tandem.

Mamilos diferentes podem interferir na amamentação?

Existem mamilos diferentes?

Sim. As mulheres são diferentes e podem ter mamilos diferentes sem que isso signifique que algo esteja errado ou que existam problemas de saúde.

Como são classificados os mamilos?

Mamilos protusos: são aqueles que o “bico” se projeta à frente da aréola, são grandes e marcam na roupa. Ficam rígidos facilmente quando estimulados pelo toque dos dedos ou lábios do bebê ou até mesmo em temperaturas baixas.

Mamilos planos ou rasos: não é o bico proeminente, projetado para frente, isto é, a aréola e o bico ficam na mesma linha. Mas quando estimulados pelo toque dos dedos ou lábios do bebê apresentam projeção da mesma maneira que o mamilo protuso.

Mamilos invertidos: são aqueles em que o bico está para dentro da aréola, como se fossem “cavinhas”. Quando estimulados pelo toque dos dedos demoram a sair e às vezes nem saem.

Como saber qual meu tipo de mamilo?

Para saber qual é o seu tipo, basta apertar suavemente a aréola, três centímetros atrás do mamilo, e ele observar se ficará protuso ou irá se retrain. Lembrando que o tipo de mamilo não tem relação com tamanho de seio ou com eficácia de amamentação.

Eu conseguirei amamentar mesmo se meus mamilos forem planos ou invertidos?

Sim você vai conseguir amamentar. O importante é que você saiba como ajudar o bebê a fazer uma boa pega: esse é o segredo! Com a ajuda do seu pediatra você vencerá essa dificuldade inicial, pois, ao começar a mamada, o bebê costuma utilizar a língua para pressionar o mamilo contra o palato (céu da boca) e assim fazer o leite ser extraído.

O que posso fazer antes do parto para formar o mamilo?

Durante o pré-natal, nenhuma manipulação mamilar deve ser realizada e não será bem-sucedida para amamentação. No nascimento (ainda na sala de parto) é importante iniciar com boa pega, pois nesta fase de colostro a mama está mais flexível e o bebê pegará melhor abocanhando toda aréola.

Não ofereça chupeta, bicos de transição e mamadeiras, pois o bebê não sentirá segurança quando levado ao seio após sugar de outras formas.

Independente do tipo de mamilo, se você notar a aréola túrgida antes da mamada, esvazie as mamas que o bebê conseguirá pegar melhor.



Amamentação na primeira hora de vida

Quando deve ser iniciada a amamentação?

É muito bom que a primeira mamada se dê na primeira hora de vida do bebê. Esta é a atual recomendação em todo o mundo, ou seja, que o recém-nascido seja estimulado a mamar o mais cedo possível, preferencialmente logo após o parto, se a mãe e o bebê estiverem em boas condições e se esse for o desejo da mãe.

Qual a vantagem em se amamentar uma criança logo após o parto?

A sucção da criança faz a mãe produzir e liberar a ocitocina, um hormônio que ajuda na contração do útero, fazendo com que a mãe perca menos sangue após o parto e, conseqüentemente, tenha menor risco de desenvolver anemia. Se o bebê sugar antes de a placenta sair, a ocitocina liberada pela amamentação pode acelerar a expulsão da placenta. A amamentação logo após o parto é importante também para o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, além de ajudar na “descida do leite”.

Todo recém-nascido suga logo após o parto?

Nem todo o recém-nascido está pronto para sugar imediatamente após o parto, mas ele deve ser colocado em contato direto pele a pele no abdômen/tórax da mãe, se ambos estiverem em boas condições e se esse for o desejo da mulher. Hoje se sabe que o contato pele a pele logo após o parto faz o recém-nascido se adaptar mais rapidamente à vida fora do útero, promove o vínculo mãe-bebê e é bom para o estabelecimento da amamentação. Além disso, esse contato íntimo entre mãe e filho faz com que a mãe passe para o bebê os micróbios de sua pele, que vão protegê-lo contra infecções.

E se o bebê nascer por cesariana?

Se mãe e bebê estiverem em boas condições, o contato pele a pele e a amamentação logo após o nascimento poderão ser realizados, seja o parto normal ou cesariana.

Por quanto tempo o bebê deve ficar em contato pele a pele com sua mãe?

A recomendação atual é que o bebê fique em contato pele a pele com sua mãe por, pelo menos, uma hora. A primeira hora de vida é chamada “hora de ouro”, pois a mãe e o bebê costumam ficar acordados, alertas, sendo uma excelente oportunidade para interagirem. Após a primeira hora do parto, mãe e bebê podem ficar sonolentos e dormirem.

Com que frequência eu devo amamentar meu filho?

Por quanto tempo eu devo amamentar meu filho?

O Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam a amamentação até os dois anos de idade ou mais, sendo somente leite materno (aleitamento materno exclusivo) nos primeiros 6 meses, sem necessidade de sucos, chás, água ou outros alimentos. Depois dos 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis e de hábitos da família.

Por que amamentar tanto tempo?

Amamentar é muito mais do que alimentar a criança, envolve interação profunda entre mãe e filho, com fortalecimento do vínculo e repercussões positivas no desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. Além disso, é melhor para a saúde da mãe e do bebê.

Eu preciso estabelecer um horário fixo de mamadas, de 3 em 3 horas?

Não é preciso estabelecer um horário fixo. Recomenda-se que a criança seja amamentada sem restrições de horários e de duração da mamada. É o que se chama de amamentação em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com maior frequência e sem horários regulares. É ela quem determina a frequência e a duração das mamadas. Ela aprende a reconhecer seus sinais de fome e saciedade e isto pode estar relacionado a menores taxas de obesidade na idade adulta.

Eu devo oferecer um ou os dois seios em cada mamada?

Você deve oferecer os dois seios em cada mamada. O bebê é quem decide se mama os dois ou não. Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Assim ele tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe produzir mais leite. A mãe deve deixar o bebê mamar até que fique satisfeito, esperando que ele esvazie uma mama para então oferecer a outra, se ele quiser.

O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; e o do fim da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso. No início da mamada o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor a primeira mama oferecida.

Tem um tempo certo para cada mamada?

O tempo de permanência na mama em cada mamada não deve ser fixado, haja vista que o tempo necessário para esvaziar uma mama varia para cada dupla mãe/bebê e, numa mesma dupla, pode variar dependendo da fome da criança, do intervalo transcorrido desde a última mamada e do volume de leite armazenado na mama, entre outros.

Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de oito a 12 vezes ao dia. Esse é um comportamento normal, não é um sinal de fome do bebê, de leite fraco ou de pouco leite.

Bebês em aleitamento materno exclusivo até o 6º mês precisam tomar água?

Meu bebê está mamando exclusivamente no peito. Eu preciso dar água para ele?

Se seu bebê tem menos de seis meses e está em aleitamento materno exclusivo não precisa oferecer água, pois o leite materno é completo e tem água suficiente para saciar a sede dele. Mesmo nos dias quentes não é preciso oferecer água, basta amamentar com maior frequência e a hidratação está garantida.

Como saber se o meu bebê está bem hidratado?

Basta olhar as fraldas. Quanto mais xixi ele fizer, sem odor, com coloração clara, mais hidratado ele está. Geralmente você troca mais de 6 fraldas ao dia. Além disso, ele deve estar ganhando peso normalmente.

Se o meu bebê acordar muito à noite, eu posso ao invés de dar de mamar oferecer água ou chás?

Não é recomendável. Se você oferecer água ou chás à noite ou nos intervalos das mamadas, vai preencher o estômago dele com líquidos sem proteínas, vitaminas ou gorduras, com prejuízo para a sua nutrição. Além disso, a redução do número de mamadas diminui o estímulo do peito com menor produção de leite.

Se o meu bebê chorar muito com “cólica”, a água acalma?

Ao oferecer líquidos ao bebê ele poderá até relaxar, mas logo poderá ter cólicas ou fome e voltará a chorar. No caso de cólicas mantenha-se tranquila, tente acalantar ele no colo, em contato com sua pele. Mas, se o choro persistir incessantemente busque ajuda de um pediatra.

Se o bebê mamar toda hora e ficar “golfando”, posso oferecer água ao invés de peito?

As golfadas são esperadas nos primeiros meses de vida e podem ser um sinal de refluxo fisiológico, mas inicialmente pode ser tratado somente com medidas posturais (não balançar o bebê, evitar roupas que apertem a sua barriga, colocar o bebê para arrotar, manter no colo por cerca de 30 minutos depois de mamar). É importante também avaliar a pega ao seio, pois se esta não estiver correta, o bebê pode não mamar o suficiente ou até engolir ar enquanto mama (aerofagia) e regurgitar com mais frequência para expelir o ar deglutido. Se o seu bebê estiver golfando muito e não está ganhando peso, você deve buscar ajuda de um pediatra.

Se eu precisar me ausentar de casa, posso oferecer água ou chá quando o meu bebê acordar?

O ideal é fazer a extração do leite materno e oferecer para ele com copinho na sua ausência. A ingestão de líquidos sem propriedades nutritivas, como chá ou água, pode levar à perda de peso e desnutrição.

Amamentação de prematuros

Meu bebê é muito prematuro. Vou conseguir amamentar?

São diversos os benefícios da amamentação exclusiva até o sexto mês de vida e complementada até os dois anos ou mais. Além disso, como diz Catherine Mathelin em seu livro “O Sorriso de Gioconda” (1999), toda mãe é tão prematura quanto o seu bebê prematuro. A mãe produz um leite de qualidade e adaptado para as necessidades do bebê que nasce antes do tempo. Por isso, a SBP entende que é muito importante a mulher amamentar seus filhos prematuros que têm condições de mamar ou, para aqueles que não têm condições de sugar adequadamente, seja oferecido o leite materno por outras vias: sonda, seringa ou copinho.

O que é preciso fazer para se ter sucesso no aleitamento materno dos bebês prematuros?

Tão logo seja possível, a equipe de profissionais de saúde deve estimular a mama da mãe, extraindo o colostro, de preferência nas primeiras 24 horas após o parto.

Com a retirada do colostro, pode ser utilizada a “colostroterapia”: aplicando regularmente algumas gotas de colostro na boca do bebê prematuro e depois oferecendo um mínimo de dieta com leite humano extraído, já estaremos dando os primeiros passos. Isto irá ajudar nas defesas do organismo do bebê.

Com que frequência deve ser extraído o leite para o prematuro?

A extração de leite deve ter uma frequência mínima de oito vezes ao dia, pois este é um importante passo para o estabelecimento do aleitamento materno. Não se esqueça de que à noite sua produção de leite está aumentada. Procure descansar de dia para estar pronta para extrair o seu leite quando for necessário, inclusive à noite. Peça dicas para um profissional de saúde quanto ao cuidado com a coleta, manipulação e armazenamento de seu produto ouro: “o leite materno”.

Se o bebê ainda estiver na UTI, como proceder?

Antes mesmo da extração do leite, é importante curtir o seu bebê prematuro. Dessa forma, você terá mais incentivo e aumentará a sua produção de leite a cada vez que for realizada a extração. Portanto, a participação da mãe na Unidade Intensiva Neonatal (UTIN) é primordial.

A presença da mãe, seu cheiro, sua voz e seu toque fazem parte do cuidado do bebê. O contato pele a pele deve ser praticado sempre que possível, pois o seu bebê prematuro vai amadurecer mais rápido, manter mais facilmente a temperatura de seu corpo e aproveitar todas as calorias do seu leite para o seu ganho de peso. Quando menos se espera, ele vai estar pronto para os primeiros contatos com o seio materno.

Como as mães de prematuros podem ajudar na recuperação de seus bebês?

As mães não podem se esquecer da qualidade de sua alimentação, pois o bebê vai necessitar de gorduras, proteínas e outros componentes do seu leite. Então, é importante que elas tenham uma alimentação saudável. Além disso, a primeira vez em que o bebê vai ao seio é um momento muito especial. Procure estar orientada quanto à postura do bebê, a pega e a sucção.

Com a sua perseverança e apoio da família e de profissionais, com extração de leite materno frequente no início e estímulo ao ver seu bebê crescer fora do seu ventre, você e o seu bebê prematuro poderão usufruir de todos os benefícios da amamentação.

Como devo proceder para retirar manualmente o leite do meu peito?

Como devo proceder para retirar manualmente o leite do meu peito?

Então, vamos começar falando das necessidades desta prática de extração manual do leite materno. Em geral, o leite é retirado para reduzir o ingurgitamento e o desconforto devido ao excesso. Assim, o leite pode ser guardado e oferecido posteriormente à criança. Além disso, ajuda a adequar a produção do leite com o esvaziamento da mama e o excedente pode ser doado a um banco de leite humano.

A extração manual pode ser uma alternativa mais confortável do que as bombas para os seios. A retirada do leite pode ser feita em qualquer lugar, desde que seja limpo, calmo, sem a presença de animais e atenda às recomendações de higiene. Não precisa de instrumentos ou dispositivos especiais.

Quais são os passos para a retirada manual do leite?

Veja a seguir como proceder para retirar e guardar o leite de forma segura.

1. Escolha o local adequado.
2. Tenha à disposição um recipiente limpo para recolher o leite (veja a seguir como higienizar esse recipiente).
3. Prenda e cubra os cabelos com uma touca ou lenço.
4. Evite conversar durante a retirada do leite ou utilize uma máscara ou fralda cobrindo o nariz e a boca.
5. Lave as mãos e antebraços com água e sabão e seque com uma toalha limpa.
6. Massageie as mamas com as polpas dos dedos começando na aréola (parte escura da mama) e, de forma circular, abrangendo toda mama.
7. Primeiro coloque os dedos polegar e indicador no local onde começa a aréola.
8. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.

9. Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair.
10. Despreze os primeiros jatos ou gotas e inicie a coleta no frasco.
11. Se você estiver com dificuldade de retirar seu leite, procure apoio no banco de leite humano mais próximo de você.

Como higienizar o frasco e guardar o leite retirado?

1. Reserve um frasco de vidro, com tampa plástica rosqueada e limpo.
2. A limpeza do frasco é primordial: primeiro lave bem o frasco com um detergente neutro e enxague. Depois, coloque o frasco em uma panela com água para ferver, totalmente submerso; após a fervura, deixe-o na água fervendo por mais 15 minutos. Após esse tempo, retire o frasco da panela e coloque-o sobre um pano limpo, com a boca para baixo. Espere a água toda escorrer. Não enxugue o frasco.
3. Coloque o leite coletado no frasco. Você pode colocar leite retirado em um frasco já contendo leite congelado, desde que dentro do prazo de validade.

4. Identifique o frasco com seu nome, data e horário da retirada do primeiro leite a ser colocado no frasco.
5. Mantenha o frasco sobre refrigeração imediatamente após a coleta.
6. No freezer a durabilidade é de 15 dias na temperatura de -3°C .
7. No refrigerador, o frasco não deve permanecer na porta da geladeira e a validade é de 12 horas, na temperatura de 5°C .

Se você seguir esses passos, pode ficar tranquila. O leite retirado poderá ser oferecido ao seu filho ou filha ou poderá ser doado. **Lembramos que quem doa leite humano, doa vida!**



Fonte: PEDIATRIA PARA FAMÍLIAS - DCAM 2016 a 2022.



Departamento Científico de
Aleitamento Materno



www.sbp.com.br