

**Secretaria Municipal de Educação
Diretoria de Assistência ao Educando - DAE
Programa Municipal de Alimentação Escolar - ProAlimentar Itajaí**

O Leite Materno possui uma combinação única de proteínas, gorduras, carboidratos, minerais, vitaminas, enzimas e células vivas, além do inquestionável benefício nutricional e para o desenvolvimento neuropsicomotor e emocional/afetivo, bem como, imunológico, fisiológico e econômico.

Com uma ordenha e conservação adequada do leite materno, o bebê receberá os benefícios deste, ainda que não possa ser amamentado ao seio.

Recomendações:

- Etiquetar os recipientes, registrando em cada rótulo nome, data e hora.
- Prender os cabelos e higienizar bem as mãos. Caso você lave as mamas, faça apenas com água.
- Escolher um recipiente limpo - pequenos recipientes de vidro ou plástico duro e tampa plástica. Exemplo: ferver a tampa e o frasco por 10 a 15 minutos e deixar secar sobre um pano limpo, sem que toque a parte interna do frasco.
- Coletar em cada recipiente, apenas o volume aproximado para cada refeição.
- Fechar o recipiente adequadamente e levar imediatamente ao refrigerador e/ou congelador.
- Oferecer o leite materno sempre em xícaras ou copinhos adequados.

Como ordenhar corretamente:

- A ordenha deve ser feita com cuidado. A retirada do leite não deve doer. Se doer, verificar se a técnica está adequada.
- Nos primeiros minutos o leite não sai, ou sai em pequena quantidade - as primeiras gotas devem ser desprezadas.
- A quantidade de leite obtida aumenta com a prática.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

Como estocar o leite materno:

- O leite materno pode ser armazenado no refrigerador durante 12 (doze) horas - consumir no mesmo dia da ordenha. Por exemplo, se este foi ordenhado as 7 (sete) horas da manhã, deve ser consumido no máximo até as 19 (dezenove) horas do mesmo dia. Ou pode ser congelado por um período de até 15 dias.

Como descongelar o leite materno:

- Higienizar bem as mãos antes de manipular o leite.
- Descongelar lentamente deixando no refrigerador no dia anterior.
- Aquecer em banho maria e nunca no micro-ondas.
- Descongelar a quantidade total do leite do recipiente, já que as gorduras se separam ao congelar.
- Não é recomendado recongelar o leite materno que foi descongelado.
- Depois de descongelado utilizar o leite no máximo em 12 (doze) horas, mantendo sob refrigeração.