

# AMAMENTAR HOJE É PENSAR NO FUTURO



Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho e traz benefícios como:

EVITA DIARREIA,  
INFECÇÕES E ALERGIAS



EFEITO POSITIVO NA  
INTELIGÊNCIA

PROTEÇÃO CONTRA  
CÂNCER DE MAMA

DIMINUI O RISCO DE  
COLESTEROL E PRESSÃO  
ALTA

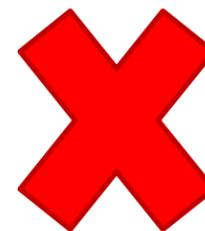
PRÁTICO E COM MENORES  
CUSTOS

REDUZ A CHANCE DE  
OBESIDADE E DIABETES



## LEITE MATERNO

Quantidades necessárias de proteínas, gorduras, carboidratos, minerais, vitaminas, enzimas e células vivas. É inquestionável o benefício nutricional, imunológico, fisiológico e econômico que este traz ao bebê.



## LEITE DE VACA

Quantidades excessivas de proteínas de difícil absorção, gorduras ruins e carboidratos. Deficiência de algumas vitaminas. Ausência de fatores de proteção imunológica.

É inquestionável o benefício nutricional, imunológico, fisiológico e econômico que este traz ao bebê. O aleitamento materno exclusivo deve ser priorizado até os seis meses de vida.

**VOCE**  
**?**  
**SABIA**

**O leite materno pode ser armazenado para ser oferecido à criança durante o período na Unidade Escolar?**

Isso mesmo!! Você pode ordenhar em casa e trazer até a unidade para ser oferecido ao seu filho.

Material elaborado pelas estagiárias de Nutrição Anna Myrelle Pinheiro; Jamile Comby e Jéssica Reis, supervisionado pelas Nutricionistas da SME.

# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ESTOCAGEM E DESCONGELAMENTO DO LEITE MATERNO

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

## ESTOCAGEM

Armazenar o recipiente na área mais fria do congelador ou refrigerador - nunca armazene na porta!

Caso o recipiente não esteja etiquetado, registre em cada rótulo **nome** do bebê e **data**.

## DESCONGELAMENTO E OFERTA

Higienizar bem as mãos antes de manipular o leite;

Descongelar lentamente 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 recongelar o leite materno que foi descongelado;

Depois de descongelado utilizar o leite no máximo em 12 horas, desde que armazenado sob refrigeração inferior a 5°C.

Para conservar:

No refrigerador (temperatura inferior a 5°C):  
12 horas

No congelador (temperatura inferior a -3°C):

15 dias

Material elaborado pelas estagiárias de Nutrição Anna Myrelle Pinheiro; Jamile Comby e Jéssica Reis, supervisionado pelas Nutricionistas da SME.

PRA  
LEMBRAR!  
;) ;)

Utilizar sempre o leite mais antigo!!!