

UM ALIMENTO PRECIOSO CHAMADO

LEITE MATERNO



LEITE HUMANO

- ♥ É o melhor alimento que existe para o bebê
- ♥ É completo
- ♥ Não é fraco
- ♥ É prático
- ♥ É GRATUITO



IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

É considerado um alimento completo e suficiente para suprir as necessidades nutricionais de recém nascidos durante os seis primeiros meses de vida.



RECOMENDAÇÕES

Ministério da Saúde e OMS recomendam:

- ♥ Aleitamento Materno Exclusivo até 6 meses
- ♥ Com 6 meses inicia-se a Introdução Alimentar
- ♥ Amamentação continuada até 2 anos de idade ou mais



LIVRE DEMANDA

O bebê pode mamar a hora que ele quiser, sem horários fixos ou determinados, e na quantidade que quiser, podendo mamar até “esgotar a mama”, ou seja, até esvaziar. No primeiro ano de vida o leite materno ainda é a principal fonte de energia para o bebê.



BENEFÍCIOS

- ♥ reduz o risco de doenças
- ♥ protege contra infecções melhorando a imunidade
- ♥ contribui para o crescimento adequado
- ♥ estimula o desenvolvimento cognitivo e melhora a aprendizagem
- ♥ contribui para a colonização adequada do intestino
- ♥ previne alergias
- ♥ estimula vínculo afetivo mãe e bebê
- ♥ para a mãe o ato de amamentar previne o câncer de mama

AMAMENTAÇÃO

"Um momento de amor e proteção"

RECEBIMENTO, ARMAZENAMENTO E OFERTA

LEITE MATERNO NA CRECHE

PREPARANDO O POTE

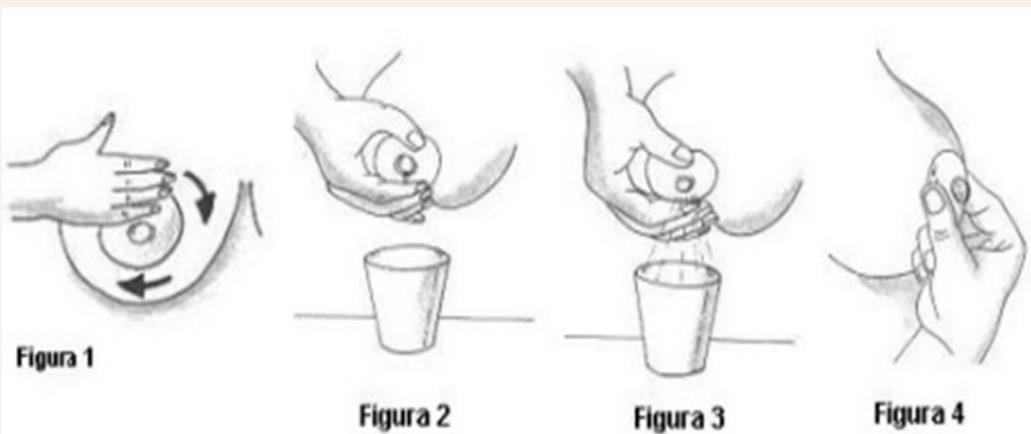
♥ O leite materno pode ser armazenado em pote de vidro, com boca larga e com tampa plástica de rosca (ex.: vidro de café solúvel e outros). Para armazenar o leite materno, o pote deve ser preparado da seguinte forma:

- Tirar o rótulo do pote de vidro e o papel que fica dentro da tampa.
- Lavar com água, esponja e detergente neutro.
- Ferver o pote e a tampa por 15 minutos.
- Deixar secar naturalmente com a boca virada para baixo.



PREPARANDO-SE PARA RETIRAR O LEITE MATERNO

♥ A retirada deve ser feita em local apropriado para evitar que sujidades caiam dentro do leite. Caso ela seja feita em casa, evitar que seja no banheiro ou no quintal. A mãe deve prender o cabelo, lavar as mãos e retirar anéis, pulseiras e relógio. As mãos e os braços devem ser lavados com água e sabonete, e as mamas apenas com água. A mãe deve evitar falar enquanto estiver tirando o leite.



COMO RETIRAR

♥ A melhor forma de retirar leite do peito é usando as próprias mãos. Antes de iniciar a retirada, as mamas devem ser massageadas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares na parte mais escura dos seios, chamada aréola (figura 1). Em seguida, posicione seu polegar mais ou menos 4 centímetros acima do mamilo, e os outros dedos abaixo, a fim de formar um "C" em volta da aréola (figura 2). Aproxime então o polegar do indicador, pressionando a mama e ao mesmo tempo forçando a mão toda na direção do seu próprio corpo ("afundando a mão no peito") (figura 3). Desprezar os primeiros jatos ou gotas. Colher o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola. Repetir os movimentos de massagem de forma circular, afastando-se da aréola em direção ao tronco. Quando diminuir a quantidade de leite, pode-se alternar a mama. Encher o pote, até no máximo, dois dedos abaixo da borda. Após terminar a coleta, fechar bem o frasco. Identificar o frasco com o nome da criança, a data e o horário da coleta. Colocar o pote de vidro no congelador, freezer ou refrigerador, a depender do tempo que ficará armazenado.

15 DIAS
CONGELADOR OU
FREEZER

12 HORAS
REFRIGERADOR

Tirar o pote de vidro do congelador, freezer ou refrigerador somente na hora de sair de casa. O pote de vidro deve ser levado para a creche em isopor ou bolsa térmica. Entregar para a professora ou merendeira imediatamente para adequado armazenamento.

