Autor: Marta Almendra Rodrigues

Última atualização: 2016/10/16

Palavras-chave: Leite materno, Conservação, Manipulação, Armazenamento

Resumo

Pode-se guardar o leite materno para utilização numa outra altura?

É seguro fazê-lo? Durante quanto tempo?

Como é que se deve proceder?

Estas e outras questões são muitas vezes colocadas pelos pais quando estão perante o problema de ter de se ausentar ou quando a mãe tem muito leite, e necessitam de retirar o leite materno para o disponibilizar mais tarde aos seus filhos.
Pode-se guardar o leite materno para utilização posterior mas há alguns cuidados a ter para que este leite continue a ser o melhor alimento para o seu bebé.

Leite materno para utilização diferida

Pode armazenar-se o leite materno?

Se a mãe tem grandes quantidades de leite ou tem de se ausentar, por exemplo, porque vai regressar ao trabalho, pode armazená-lo (refrigeração e/ou congelação) e utilizá-lo mais tarde.
Deve-se retirar o leite com a bomba manual ou elétrica e armazená-lo em sacos esterilizados, à venda nas farmácias, preenchidos até ao máximo de Ÿ do volume.

Manipulação e conservação de leite materno

- O leite materno deve ser **imediatamente colocado no frigorífico** depois de recolhido e conservado a uma temperatura igual ou inferior a 4ºC durante um período máximo de 48h;
- Se não colocar imediatamente o leite materno no frigorífico e o deixar à temperatura ambiente deverá ser consumido num período máximo de 6-8h (se temperatura ambiente < 25ºC);

Quanto tempo pode manter o leite materno congelado?

Pode manter o Leite Materno congelado (- 20ºC) até 6 meses:

- Mesmo congelado, o Leite Materno dentro das condições e dos prazos recomendados, continua a ser um alimento de qualidade superior,
    - ♦ Porta do congelador separado do frigorífico: **3 ? 4 meses**,
    - ♦ Arca congeladora: **6 meses**,
- Não havendo garantia de uma congelação a ? 20ºC, o tempo de conservação por este método, não deve exceder **2 a 3 semanas**.

Como se deve descongelar o Leite Materno?

O leite materno congelado deve ser **descongelado em frigorífico**, a uma temperatura igual ou inferior a 4ºC e administrado no prazo de 24h.
Se o leite materno descongelado for deixado à **temperatura ambiente**, deve ser administrado dentro de 1h após descongelação.
NÃO deve ser utilizado **banho-maria**, nem **micro-ondas** para descongelar o leite materno.

Como transportar o leite materno?

Para o transporte do leite materno deve ser utilizado um saco isotérmico com termoacumulador até ao local de consumo.
Poderá adquirir em qualquer farmácia ou em muitos supermercados.

Conclusão

Pode dar ao seu filho o seu leite de forma segura, seguindo as orientações corretas de manipulação e armazenamento do leite materno.
Amamente o seu filho: O leite materno é o melhor alimento que pode dar ao seu bebé!

Referências recomendadas

- DGS - Programa de saúde reprodutiva
- Comité Português para a UNICEF Manual de aleitamento materno. Lisboa. 2012
- The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. ABM clinical protocol 8: human milk

storage information for home use for full-term infants (original protocol March 2004; revision 1 March 2010). Breastfeed Med 2010; 5:127

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco**