

Conservar o leite

Conserve o leite em saco ou biberão esterilizado.

Tenha em conta na sua conservação as seguintes indicações:

- O leite recém-extraído dura 6 a 8 horas, se a temperatura ambiente for inferior a 25 °C.
- Se refrigerado (entre 0 e 4 °C) dura 8 dias.
- Se congelado no frigorífico dura 2 semanas. Em arca, dura 3 a 6 meses.

Regressar ao trabalho e amamentar

A creche ou ama devem ser próximas do local de trabalho da mãe. Desta forma a mãe pode ausentar-se do trabalho para amamentar. Não sendo possível, a mãe pode retirar o leite antes de sair de casa para ser dado ao bebé.

Dispensa para amamentação

De acordo com o artigo 47.º do Código do Trabalho, a mãe que amamenta o filho tem **direito a dispensa de trabalho para o efeito, durante o tempo que durar a amamentação**. A dispensa diária para amamentação é gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora cada, salvo se outro regime for acordado com o empregador.

Note bem

Os hábitos maternos refletir-se-ão na qualidade do leite que oferece ao bebé!

Faça uma alimentação equilibrada. Abstenha-se do tabaco e do álcool.

A OMS recomenda a amamentação em exclusivo até aos 6 meses de idade.

Esclareça todas as suas dúvidas com o seu Enfermeiro ou Médico de Família.

Elaborado por:

Brigite Ferreira

Joana Canais

Junho de 2016

Revisão: junho de 2018

Aprovado pelo Coordenador da USF Serra da Lousã

Bibliografia

<http://www.leitematerno.org/>

http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento_2012.pdf

http://www.cite.gov.pt/pt/legis/CodTrab_LR1_002.html#L00256

ALEITAMENTO MATERNO



Dê o melhor ao seu bebé!



Vantagens para o bebé

Vínculo afetivo

Melhor desenvolvimento e relacionamento interpessoal.

Boca

Menor necessidade de ortodontia.
Melhor desenvolvimento muscular do rosto.



Articulações e músculos

Ossos, articulações e músculos mais saudáveis.

Sistema digestivo

Menos diarreias
Menos alergias alimentares.
Menos doenças autoimunes (colites).

Q. I. mais elevado

Orelhas

Menos otites.

Garganta

Menos amigdalites.

Sistema respiratório

Menos infeções respiratórias.
Menos asma.

Intestino

Menor obstipação.

Trato urinário

Menos infeções urinárias.

Sistema endócrino

Menos diabetes.

Sistema imunitário

Melhor resposta à vacinação.
Menor risco de cancro infantil.
Menos alergias.

Vantagens para a mãe

A mãe que amamenta sente-se mais segura. Recupera o peso habitual e o tamanho do útero mais depressa.

A hemorragia após o parto acaba mais cedo diminuindo a anemia. A amamentação é fator protetor para o cancro da mama e do ovário e para a osteoporose.

Amamentar é muito prático! O leite está sempre pronto. Não é necessário esterilizar e preparar biberões. E é económico.

Leite materno

O leite materno contém todos os nutrientes, vitaminas e água que o seu bebé necessita para ser saudável. Contém ainda anticorpos e glóbulos brancos (as suas defesas), que o leite adaptado não pode oferecer.

Dicas importantes sobre amamentar

A duração da mamada não é importante. A maioria dos bebés mamam 90% do que precisam em 4 minutos. Alguns demoram 30 minutos. Importa perceber se o bebé está a obter leite da mama (sucção lenta, enche as bochechas e engole).

O bebé deve ser alimentado quando tem fome.

O uso da mama como chupeta pode macerar os mamilos, criar fissuras tornando-se doloroso.

Como o bebé pega na mama

Num ambiente calmo e caloroso.

Depois do bebé bem posicionado, com o nariz a nível do mamilo, espere que ele abra bem a boca (pode estimular a abertura tocando com o mamilo nos lábios do bebé).

Rapidamente, aproxime o bebé da mama, de modo que o seu lábio inferior toque na mama o mais longe possível da base do mamilo (assim, o mamilo estará apontado em direção ao céu da boca).



O uso da mama como chupeta pode macerar os mamilos, criar fissuras tornando-se doloroso.

