



## A arte de amamentar com sucesso.



*O leite materno é nutritivo,...  
e tem sabor a Mãe!*

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga

Tel.: 219527520

E-mail: [usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt](mailto:usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt)

Site: [www.usfvillalonga.pt](http://www.usfvillalonga.pt)

## Conteúdo

<b>Nota introdutória.....</b>	<b>4</b>
<b>Caracterização do leite materno .....</b>	<b>5</b>
<b>Colostro .....</b>	<b>5</b>
<b>Leite de transição.....</b>	<b>6</b>
<b>Leite maduro .....</b>	<b>6</b>
<b>Vantagens da Amamentação .....</b>	<b>7</b>
Para a mãe .....	7
Para o bebé.....	8
<b>Dicas para uma amamentação bem-sucedida .....</b>	<b>9</b>
<b>Recomendações para a mãe.....</b>	<b>10</b>
<b>Como saber se o bebé está saciado .....</b>	<b>11</b>
<b>Amamentar - aprendizagem da técnica .....</b>	<b>12</b>
<b>Sinais de uma “boa pega”.....</b>	<b>12</b>
<b>Sinais de succção eficaz vs ineficaz .....</b>	<b>13</b>
<b>Consequências de uma pega incorreta .....</b>	<b>13</b>
<b>Posições para amamentar .....</b>	<b>14</b>
<b>Cuidados a ter com as mamas/mamilos .....</b>	<b>16</b>
<b>Estilos de vida durante a amamentação .....</b>	<b>17</b>
<b>Alguns Obstáculos.....</b>	<b>19</b>
<b>Dores Mamárias/ Mamilos.....</b>	<b>19</b>
<b>Fissuras/ gretas dos mamilos .....</b>	<b>19</b>
<b>Tensão mamária .....</b>	<b>21</b>

<b>Ingurgitamento mamário .....</b>	21
<b>Bloqueio de ductos .....</b>	24
<b>Mastite .....</b>	25
<b>Extração manual do leite materno.....</b>	26
<b>Como extrair?.....</b>	26
<b>Prepare o ambiente .....</b>	26
<b>Preparação para a extração manual de leite materno .....</b>	27
<b>Conservação e transporte do leite .....</b>	28
<b>Papel do Pai/Família .....</b>	31
<b>Fontes .....</b>	32
<b>Autores .....</b>	32

## Nota introdutória

O aleitamento materno é a forma natural de alimentar bebés e crianças. O leite materno contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebé: água, proteínas, gordura, açúcar, vitaminas e ferro.



Contém ainda anticorpos que o protegem contra infecções e possíveis alergias.

A OMS e a UNICEF recomendam o aleitamento em exclusivo nos primeiros 6 meses de vida complementando com outros alimentos até aos 2 anos ou mais. Se esta não é a sua opção, a aceitação é essencial e será com certeza uma ótima Mãe!

A amamentação pode ser continuada depois da criança completar um ano de idade, a depender das preferências da mãe. Contudo, depois de um ano de idade, a amamentação deve ser usada para suplementar uma dieta plena de alimentos sólidos e outros líquidos.



**Por vezes, a amamentação não é possível (por exemplo, se a mãe estiver a tomar certos medicamentos durante esse período), e muitos bebés saudáveis têm sido alimentados com leite artificial.**

Pretende-se que este folheto seja um guia orientador, com informações úteis sobre o aleitamento materno que vos ajudará a vivenciar este período com mais tranquilidade.

## Caracterização do leite materno

**Alimento vivo, natural, muito completo, adequado aos recém-nascidos.**

O leite materno vai mudando ao longo do tempo, do dia e até durante cada mamada. Esta variação acontece para responder às necessidades do bebé, acompanhando o seu crescimento e o seu apetite. Tanto o colostro (o primeiro leite) como o leite materno são produzidos graças às hormonas, mas também são estimulados pela sucção do bebé, pelo esvaziamento da mama e, acima de tudo, pela vontade da mãe em amamentar.



### Colostro

Nos primeiros dias após o nascimento (até cerca do 5º dia), a mãe produz o colostro — um líquido amarelado ou transparente, muito leve mas extremamente rico em proteínas e anticorpos. Este leite inicial ajuda a proteger o bebé contra infecções, enquanto o seu sistema imunitário ainda está a desenvolver-se. Apesar de ser produzido em pequena quantidade, tem tudo o que o bebé precisa. Além disso, tem um efeito laxante suave que ajuda o intestino do bebé a funcionar e a amadurecer.

## Leite de transição

Entre o 5º e o 15º dia, o leite começa a mudar. Fica com uma aparência mais semelhante ao leite comum e passa a ter mais gordura, vitaminas e lactose — o que dá ao bebé mais energia para crescer.



## Leite maduro

A partir do 15º dia até ao fim da amamentação, o leite é considerado “maduro”. No início de cada mamada, o leite é mais líquido e doce, com muita água e hidratos de carbono. À medida que a mamada avança, o leite torna-se mais espesso e rico em gorduras, que são essenciais para o desenvolvimento do bebé.

## O leite materno adapta-se ao bebé

O leite muda ao longo do dia e até durante cada mamada,



ajustando-se às necessidades do bebé — ao seu crescimento, apetite e ritmo. A composição do leite depende dos alimentos que a mãe consome.

## Não é preciso dar água ao bebé

Durante o período em que o bebé é alimentado exclusivamente com leite materno, não é necessário oferecer água. O leite já contém toda a hidratação de que ele precisa.

## Vantagens da Amamentação



### Para a mãe

- Logo no pós-parto, ainda no bloco de partos, é fundamental criar as condições para a chamada 'golden hour'<sup>1</sup>, entre outras coisas porque a amamentação produz uma hormona, a oxitocina, que tem influência na involução uterina, ou seja, na contração do útero e na prevenção de hemorragias pós-parto;
- Promove o vínculo afetivo mãe/bebé;
- O leite está à temperatura ideal, é prático e económico;
- A amamentação permite à mãe chegar mais rapidamente à condição prévia à gravidez - e nisto inclui-se o peso da mãe;
- E também pode contribuir para a redução do risco de cancro da mama e cancro do ovário, bem como de diabetes e osteoporose na mulher.

---

<sup>1</sup> É a hora imediatamente a seguir ao parto, em que se deve facilitar o contacto pele-a-pele do bebé, tanto com a mãe como com o pai, e deve ser feita, logo, uma tentativa para que o bebé aceda ao mamilo da mãe.



---

### Para o bebé

- Além do vínculo com a mãe que a amamentação permite estabelecer, o leite materno é um alimento que está sempre pronto. A sua disponibilidade imediata, pode ainda proporcionar um bebé mais tranquilo, pela resposta imediata às suas necessidades;
- O leite materno é de fácil digestão e tem, na sua composição, as características de que aquele bebé, em concreto precisa. Aliás, vai-se adaptando às suas necessidades, ao longo do período de amamentação. Há já evidência científica relativamente a isto, que nos mostra que o leite materno é mais do que um alimento, é quase um medicamento personalizado. E isto deve-se ao impacto do leite materno no microbioma intestinal do bebé;
- Diminui a incidência de otite média, risco de obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e alergias;
- Promove o desenvolvimento da musculatura e estrutura óssea orofacial, bem como diminui a ocorrência de cáries.

## Dicas para uma amamentação bem-sucedida



- Coloque o bebé junto de si, de preferência pele com pele.
- A maioria dos bebés consegue encontrar a mama sem ajuda e começar a mamar nos primeiros 30

min. após o parto.

- Amamentar em horário livre e ao fim de algumas semanas, ele irá estabelecer o seu próprio ritmo.
- Aumentar a frequência das mamadas nos primeiros dias de vida do bebé.
- Não exceder as 3/4horas de intervalo entre as mamadas, no primeiro mês de vida.
- A sucção do bebé estimula a produção de leite. Quando o bebé mama, são enviadas “mensagens” ao cérebro da mãe que por sua vez envia sinais à mama, para produzir mais leite.



- Antes da “subida do leite”, o bebé pode mamar nas duas mamas ou só numa.

- A partir da “subida do leite” o bebé deve esvaziar primeiro uma mama e só deverá passar para a outra mama se não ficar satisfeita, para que mame o leite inicial e final.
- Na mamada seguinte, inicie pela mama na qual o bebé não mamou ou que não mamou totalmente, e assim sucessivamente.
- Amamentar num ambiente calmo e acolhedor.
- Estar relaxada.

**Quanto mais o bebé mama, mais leite a mãe produz.**



## Recomendações para a mãe

Enquanto estiver a amamentar, deve ter alguns cuidados extra consigo e com a sua alimentação:

- ✓ Beber cerca de 1,5l de água por dia
- ✓ Fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- ✓ Não fumar, nem ingerir bebidas alcoólicas;
- ✓ Não deve beber mais do que 3 cafés por dia e evitar o chá preto;



- ✓ Não tomar medicação sem indicação médica.

## Como saber se o bebé está saciado

Como os recém-nascidos ainda não conseguem comunicar verbalmente, é importante estar atento a alguns sinais que indicam que estão a receber leite suficiente:

### Urina com frequência

Um bebé bem alimentado faz várias micções por dia, o que mostra que está a ser hidratado e nutrido adequadamente.



### Peso dentro dos parâmetros esperados

Nos primeiros dias, é normal que o bebé perca algum peso — até cerca de 10% do peso à nascença. No entanto, esse peso deve ser recuperado até aos 15 dias de vida.

Entre o 10º e o 14º dia, o bebé deve ganhar cerca de 20 a 30 gramas por dia, estabilizando depois para cerca de 20 gramas diárias.



## Amamentar - aprendizagem da técnica

### O bebé vai à mama e não a mama ao bebé!

O modo como o bebé pega na mama é fundamental para um boa produção de leite e o sucesso da amamentação. Evita ainda os principais problemas relacionados com a amamentação. É importante reforçar que a forma e o tamanho da mama não estão relacionados com o sucesso da amamentação. No primeiro mês de vida, o bebé deve mamar pelo menos 8-10 vezes em 24 horas, de forma eficaz, independentemente do intervalo entre refeições.



### Sinais de uma “boa pega”

- Boca bem aberta;



- Bochechas arredondadas;
- Lábio inferior virado para fora;
- Queixo encostado à mama e nariz afastado;
- Mais aréola visível acima da boca do bebé do que abaixo.

## Sinais de sucção eficaz vs ineficaz

Sinais de sucção eficaz	Sinais de sucção ineficaz
Sucções lentas e profundas, com pausas	Sucção rápida e superficial
Bochechas cheias, ouve-se o som da deglutição	Bochechas vazias
O bebé mama calmamente	Bebé inquieto e deixa a mama frequentemente
Termina a mamada e o bebé parece satisfeito	O bebé mama com frequência e não parece satisfeito
A mãe não sente dor	A mãe sente dor
A mãe sente que a mama está menos cheia depois da mamada	A mãe sente as mamas semelhantes, antes e depois do bebé mamar

## Consequências de uma pega incorreta

- Dor e fissuras mamilares;
- Bebé não consegue extraír leite suficiente;
- Bebé insatisfeito, quer sempre mamar mais;
- Bebé irritado, recusa-se a mamar;
- Bebé não ganha peso;
- Diminuição da produção de leite.



## Posições para amamentar

### Mãe

A mãe pode adotar várias posições durante a amamentação, mas o mais importante é que se sinta confortável. Para isso, deve ter em atenção:

- Costas bem apoiadas;
- Pés apoiados no chão, caso esteja sentada;
- Apoio adequado das mamas, se necessário (por exemplo, com a mão que está livre);
- A mão que segura a mama deve formar um "C" (com o polegar por cima e os outros dedos por baixo), evitando a posição em pinça.



### Bebé

Independentemente da posição escolhida, é essencial garantir que o bebé está bem posicionado:

- Corpo alinhado: orelha, ombro e anca devem formar uma linha reta;
- A face anterior do corpo do bebé deve estar virada e próxima do corpo da mãe, para evitar a rotação do pescoço;
- O bebé deve ser levado à mama, e não o contrário;
- O recém-nascido deve ter todo o corpo apoiado; bebés mais crescidos devem ter pelo menos a cabeça e os ombros apoiados;
- Ao aproximar-se da mama, é mais fácil se o bebé vier de baixo para cima, com a face de frente para a mama e o nariz ao nível do mamilo.



## Cuidados a ter com as mamas/mamilos

Para garantir o conforto da mãe e a saúde mamária durante o processo de amamentação, é importante seguir alguns cuidados essenciais:

- ✓ Lavar sempre as mãos antes de iniciar a amamentação;
- ✓ Após cada mamada, envolver o mamilo com um pouco de colostro ou leite materno e deixar secar ao ar — esta prática ajuda a aliviar a dor e promove a cicatrização de pequenas fissuras;
- ✓ Certificar-se de que a boca do recém-nascido está bem adaptada, não só ao mamilo, mas também à aréola mamária;
- ✓ Sempre que possível, esperar que o bebé largue espontaneamente o mamilo. Caso seja necessário interromper a mamada, deve-se introduzir suavemente um dedo entre a aréola e a língua do bebé, para desfazer o vácuo e evitar lesões no mamilo.



Cuidados com o mamilo para a prevenção de fissuras:

**Hidratação:** Espalhar um pouco de colostro e deixar secar ao ar; aplicar creme próprio à base de lanolina.

**Arejamento:** Deixar o mamilo exposto ao ar; utilizar conchas de arejamento (os orifícios na parte superior asseguram o arejamento; são usados sob o soutien).



## Estilos de vida durante a amamentação

### Alimentação

**É importante ter uma alimentação variada e equilibrada.**



O que deve evitar consumir em excesso:

- ✓ Álcool porque passa para o leite;
- ✓ Comidas condimentadas;
- ✓ Refogados, fritos e enchidos, porque possuem um elevado teor de gordura;

- ✓ Chá preto, café, chocolate, refrigerantes, por conterem cafeína podendo causar alterações no comportamento do bebé (irritabilidade e perturbações do sono);
- ✓ Feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas, milho, bebidas gaseificadas, pois poderão provocar flatulência (cólicas no bebé).

Aconselha-se:

- ✓ Refeições pequenas e frequentes;
- ✓ Ingestão de líquidos (1,5l de água/dia);
- ✓ Legumes, carne, peixe, soja pelo menos uma vez por dia;
- ✓ Fruta pelo menos duas vezes por dia, fora das refeições;
- ✓ Seis refeições diárias;



**Não existem alimentos que façam aumentar a produção de leite. Só a sucção do bebé é que poderá estimular a produção.**

- ✓ Continue a tomar as vitaminas que tomava durante a gravidez, desde que tenha sido recomendado pelo seu médico;
- ✓ Se estiver doente e necessitar de tomar medicamentos informe o seu médico que está a amamentar;
- ✓ O tabaco está desaconselhado durante a amamentação, pois a nicotina passa para o bebé através do leite;

- ✓ **SONO E REPOUSO:** são dois pontos-chave para uma amamentação bem-sucedida. É fundamental que durma o suficiente nos dias a seguir ao parto. O descanso é importante para se manter saudável e bem-disposta. Durma quando o bebé dormir. Tente simplificar a sua vida e aceite a ajuda de amigos e familiares.



## Alguns Obstáculos

### Dores Mamárias/ Mamilos

Estas resultam da maceração ou de fissuras dos mamilos causadas pela sucção da criança e pela forma como adapta a sua boca à mama.

### Fissuras/ gretas dos mamilos

Procurar identificar a causa (pega incorreta, mamada muito longa, candidíase);



A maceração ou as fissuras devem ser prevenidas ou tratadas precocemente e de forma adequada, pois para além do desconforto que provocam, podem ser “portas de entrada” a microrganismos e dar origem a infecções (mastites).

### **Alguns conselhos:**

- Lave as mamas apenas uma vez por dia, na higiene diária;
- Verifique e corrija a pega;
- Deixe que seja o bebé a largar espontaneamente a mama;
- Caso tenha que interromper a mamada deve colocar o seu dedo suavemente no canto da boca do bebé, de modo a interromper a sucção;
- No final de cada mamada extraia um pouco de leite materno e massagem o mamilo e aréola;
- Sempre que possível coloque os mamilos ao ar;
- Aplique um creme hidratante à base de lanolina;



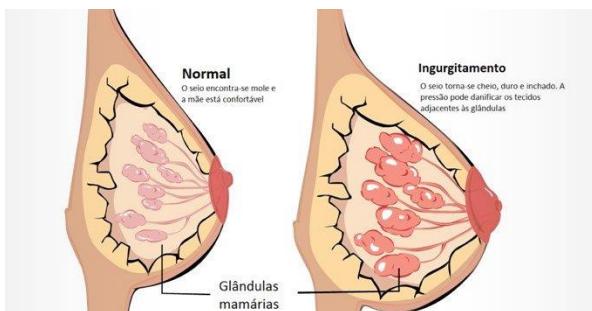
**Se surgir sangue no leite, pode ser devido a fissuras no mamilo. Não precisa de parar de amamentar, porque o sangue não é prejudicial para o bebé, no entanto, se este facto a incomodar pode extrair o leite manualmente e desperdiça-lo.**

## Tensão mamária

Caracteriza-se por: mama cheia, dura, tensa, quente e pesada. O leite flui, e não há febre. Para minimizar o desconforto deve-se adaptar o bebé à mama, efetuar extração manual no fim da mamada ou com bomba (se não conseguir efetuar manual) e restringir a ingestão de líquidos.



## Ingurgitamento mamário



Caracteriza-se por dor, edema e tensão. O mamilo fica raso a pele fica brilhante. Pode haver rubor e calor, o leite não flui e pode ocorrer febre durante 24h. Se as mamas estão muito tensas (túrgidas) e dolorosas, ou seja, muito cheias, deve-se esvaziá-las um pouco antes da mamada (para facilitar a pega do bebé) e após a mamada, se ainda se encontrarem muito cheias. Fazer aplicação de calor (antes da extração do leite), massajar com água quente e em seguida esvaziar a mama de forma a

sentir-se confortável. Este esvaziamento deve ser feito na continuidade da mamada e não nos intervalos da mesma.

### Como prevenir

- Início precoce da amamentação
  - Promover a primeira mamada imediatamente após o parto, idealmente na primeira hora de vida, para estimular a produção e esvaziamento precoce das mamas.
- Amamentação em horário livre
  - Incentivar mamadas frequentes, sem horários rígidos, respeitando os sinais de fome do recém-nascido.
  - Evitar períodos prolongados sem amamentar, especialmente nos primeiros dias após o parto.
- Pega e posicionamento adequados
  - Garantir que o bebé faz uma pega eficaz, cobrindo grande parte da areola, com os lábios e o queixo bem encostados à mama.
  - Orientar a mãe sobre posições confortáveis e eficazes para a amamentação, assegurando o alinhamento corporal do bebé.
- Preparação da mama antes da mamada
  - Aplicar compressas mornas (toalha, duche ou saco de água quente) antes da mamada para facilitar o fluxo de leite.
  - Realizar massagem suave na mama para estimular o reflexo de ejeção do leite e aliviar a tensão.



- Extração manual prévia

-Quando a mama estiver muito tensa, retirar manualmente leite, para facilitar a pega do bebé.

- Extração de leite

-Se o bebé não conseguir mamar, proceder à extração manual ou com bomba, preferencialmente manual para evitar hiperestimulação.

-Evitar o uso excessivo de bombas elétricas, que podem agravar o ingurgitamento.

- Cuidados após a mamada

-Aplicar compressas frias ou gelo durante cerca de 10 minutos após a mamada, para reduzir o edema e aliviar a dor.



### Diferença entre a mama cheia vs mama ingurgitada

Mama cheia	Mama ingurgitada
Quente	Dor moderada a severa
Pesada	Edemaciada
Endurecida	Tensa, brilhante, avermelhada, mamilo apagado
Leite a pingar	Pode não pingar leite
Sem febre	Pode surgir febre

## Bloqueio de ductos

Numa fase inicial pode aparecer uma tumefação macia, com rubor localizado e sem febre. Numa fase mais avançada pode aparecer edema, dor intensa, área com rubor, febre e mal-estar. A causa é habitualmente má drenagem parcial ou total da mama, provocada por:

- Mamadas pouco frequentes;
- Sucção ineficaz do bebé;
- Pressão exercida por roupas apertadas;
- Pressão dos dedos sobre a mama durante a mamada;
- Mamas de grande volume;
- Traumatismo mamário;
- Fissuras mamilares;
- Situações de stress físico ou emocional.



O tratamento baseia-se na eliminação da causa e na promoção de uma drenagem eficaz da mama:

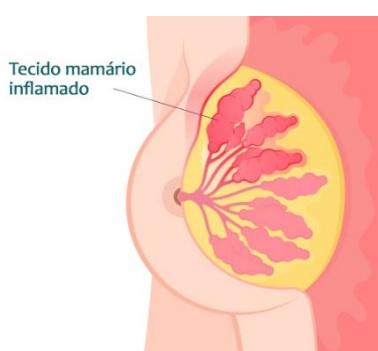
- Incentivar a amamentação em horário livre, guiada pelos sinais do bebé;
- Verificar e corrigir a pega do bebé, garantindo que é eficaz;
- Alternar posições durante a amamentação, para facilitar a drenagem de todas as áreas da mama;
- Permitir que o bebé esvazie completamente uma mama antes de oferecer a outra;
- Realizar drenagem eficaz da mama, manual ou com bomba, se necessário;

- Aplicar calor local (compressas mornas ou duche) antes da mamada ou da extração de leite;
- Massajar suavemente a mama, especialmente nas zonas com nódulos, sempre em direção ao mamilo;
- Após o esvaziamento, aplicar compressas frias ou gelo durante cerca de 10 minutos para reduzir o edema e aliviar a dor.

## Mastite

Na maioria das vezes são as fissuras a porta de entrada para os microrganismos que provocam a mastite. Em geral a mastite compromete o estado geral da mulher, provocando dor local intensa, febre e mal-estar. A mama apresenta uma área vermelha, quente, com inchaço e dolorosa. Para além dos medicamentos prescritos/indicados pelo médico, pode seguir os seguintes conselhos:

- Descanse no intervalo das mamadas;
- Aumente a frequência das mamadas;
- Verifique e corrija a pega;
- Massaje suavemente a mama;
- Aplique toalhas de água quente, antes e durante a mamada;
- Altere a posição das mamadas, facilitando a drenagem do leite;
- Após a mamada aplique gelo durante 10 minutos;



**Mastite**

- Se houver secreção de conteúdo purulento da mama, não amamente dessa mama, até que a situação se resolva.

## Extração manual do leite materno

Realize cada etapa no seu tempo e ao seu ritmo, tendo em consideração que nem tudo decorrerá na perfeição logo desde o início. A prática ajudará e com o tempo irá perceber os sinais dados pela própria mama. É importante que respeite o seu ritmo e que coloque todas as dúvidas à sua equipa de família.

**Extrair leite materno durante a noite contribui para aumentar a produção de leite.**

### Porquê recolher leite materno

A recolha de leite materno pode ser realizada para: manter a produção de leite materno; facilitar a pega quando a mama está cheia; prevenir e aliviar ingurgitamento mamário e promover a saúde do bebé.



### Como extrair?

#### Prepare o ambiente

- ✓ Escolha um local calmo e tranquilo onde se sinta confortável;

- ✓ Tenha junto de si o bebé, uma foto ou um vídeo;
- ✓ Relaxe e se tiver alguém peça uma massagem nas costas;
- ✓ Sente-se confortavelmente e inicie a extração;
- ✓ Se quiser guardar o leite prepare previamente a esterilização de recipientes adequados ou recorra a sacos de armazenamento de leite materno.



## Preparação para a extração manual de leite materno

### 1. Higiene das mãos

Lave bem as mãos com água morna e sabão, garantindo que estão limpas antes de iniciar o processo.

### 2. Escolha do recipiente

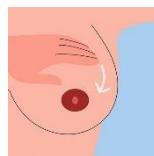
Utilize um recipiente limpo, descartável e de boca larga para recolher o leite. Certifique-se de que está devidamente esterilizado.

### 3. Estimulação das mamas

Massaje suavemente as mamas para estimular o fluxo de leite.

Coloque as mãos em forma de concha, desde a base da mama até ao mamilo.

Com os nós dos dedos, faça movimentos suaves em direção ao mamilo, ao longo de toda a mama.



#### 4. Posicionamento correto dos dedos

Coloque o polegar sobre a mama, cerca de dois dedos acima da aréola.

Posicione o indicador dois dedos abaixo do mamilo.

A mão deve formar a letra "C".

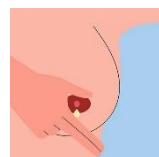


#### 5. Extração do leite

Pressione suavemente com o polegar e o indicador em direção ao tórax.

Comprime a mama para que o leite se mova em direção ao mamilo.

Este movimento não deve causar dor.



#### 6. Repetição do movimento

Solte e repita o movimento de pressão e compressão de forma rítmica.

Alterne a posição dos dedos para extrair leite de todas as zonas da mama.

#### Conservação e transporte do leite

- ✓ O leite materno deve ser conservado em recipientes esterilizados adequados à conservação de leite materno (frascos de vidro com tampa, frascos de plástico rígido e sacos de congelação).
- ✓ Rotular o recipiente, com dia/mês/ano e hora.

- ✓ Pode juntar leite de várias sessões de recolha (no máximo até 48h), tendo em atenção:
  - Aproximar as temperaturas do leite antes de juntá-lo no frigorífico;
  - Rotular com o dia/mês/ano e hora, da 1<sup>a</sup> recolha;
  - Logo que tiver a quantidade pretendida congele.



**Nunca adicione leite recém-extraído a leite frio ou congelado.**

- ✓ O leite materno deve ser congelado até  $\frac{3}{4}$  da capacidade total do recipiente.



#### Conservação segura de leite materno, em casa

<b>À temperatura ambiente de &lt;25°C</b>	<b>6 a 8h</b>
<b>No fundo da 1<sup>a</sup> prateleira do frigorífico (0°C-4°C)</b>	<b>8 dias</b>
<b>No fundo da 1<sup>a</sup> prateleira do frigorífico (4°C-10°C)</b>	<b>3/5<sup>2</sup> dias</b>
<b>No congelador que se situa dentro de frigorífico</b>	<b>2 semanas</b>
<b>No congelador que se situa fora do de frigorífico (tipo combi)</b>	<b>3 a 6 meses</b>
<b>Na arca frigorífica (&lt;-19°C)</b>	<b>6 a 12 meses</b>

<sup>2</sup> Atenção à estabilidade da temperatura de refrigeração, diminui ao abrir e fechar a porta com frequência.

### Como descongelar o leite materno



**Não descongele o leite materno no micro-ondas.**

**Não congele leite materno que já descongelou.**

- ✓ O leite materno deve ser descongelado preferencialmente no interior do frigorífico.
- ✓ E deve ser consumido nas 24h seguintes.
- ✓ Se necessitar de descongelar o leite materno rapidamente para consumo imediato pode colocar o recipiente sob água corrente (1º água fria e depois água morna).
- ✓ Inutilize todo o leite materno que foi aquecido e não foi utilizado.



### Como aquecer leite materno

O leite materno pode ser dado à temperatura ambiente, no entanto se pretender pode amorná-lo em água quente. Agite suavemente o recipiente com um movimento rotativo para misturar o leite



**Não aquecer o leite materno no micro-ondas.**

### Como transportar o leite materno

- ✓ Para transportar o leite materno congelado ou refrigerado use mala térmica com acumulador de frio;

- ✓ O leite materno mantém suas propriedades até 6h fora do frigorífico, à temperatura ambiente (até 25°C);

## Papel do Pai/Família

O aleitamento materno é a forma mais saudável de alimentar um lactente, trazendo benefícios incontestáveis para a criança, a mãe, a família, o ambiente e a sociedade.



A participação ativa do pai durante a gravidez — através do acompanhamento da mãe — e o apoio oferecido após o nascimento do bebé, são fatores que podem influenciar positivamente o sucesso da amamentação. O suporte emocional e prático contribui para o bem-estar da mãe e fortalece a ligação familiar, promovendo a satisfação do casal.

### Dicas práticas para apoiar a amamentação:

- ✓ Reconhecer e valorizar o esforço da mãe, elogiando a sua dedicação e a decisão de amamentar.
- ✓ Durante a noite, pegar no bebé e levá-lo até à mãe para a amamentação. Após a mamada, ajudar com o bebé, pondo-o a arrotar.
- ✓ Assumir tarefas domésticas e cuidar de outros filhos, permitindo que a mãe tenha disponibilidade para amamentar com tranquilidade.

Cada gota de leite  
materno é um investimento  
na saúde e no bem-estar  
do seu bebé.

Juntos, mãe e paí  
constroem um início de vida mais  
saudável para o bebé.



---

**Fontes:**

- Boas Práticas em Aleitamento Materno – Guia de apoio a profissionais de saúde – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, outubro 2019.
- Componente teórica do curso – Programa avançado em Saúde Infantil - Pharma BSC (entidade formadora certificada pela DGEST)
- Guia completo – ABC da Parentalidade – Medicare
- <https://apmgf.pt/wp-content/uploads/2020/07/Guia-Aleitamento-Materno.pdf>
- <https://chlo.min-saude.pt/~chlomins/images/documents/GuiaAleitamento.pdf>
- <https://www.cuf.pt/mais-saude/como-fazer-extracao-manual-de-leite-materno>
- Imagens retiradas de Google imagens
- OMS, UNICEF. Aconselhamento em Aleitamento Materno – Manual do Participante. 1ª Edição. 2017.

Autores	Realização	Aprovação em Conselho Geral
Catarina Maleita e Sílvia Pinto (enfermeiras)	Outubro 2025	10-12-2025