

## Importância do leite materno



O leite materno, também conhecido como líquido dourado é um alimento único e completo, pois possui a perfeita composição de nutrientes e anticorpos, e apresenta tudo o que o bebê necessita. Além disso, a amamentação promove uma série de estímulos variados, através do contato com a mãe, como o cheiro, o calor, o olho no olho, e os toques, promovendo aos bebês saúde física e desenvolvimento psicológico e emocional, importante para o estabelecimento dos laços afetivos.

Para que os bebês aproveitem todos os benefícios do aleitamento materno, o Ministério da Saúde recomenda que a amamentação seja realizada, sempre que possível, em livre demanda, de forma exclusiva até os 6 meses e de forma complementar até os 2 anos ou mais.

## Locais de apoio à amamentação

- Escolas Municipais Maternais
- Maternidade Municipal
- Banco de Leite do Hospital Municipal de Barueri "Francisco Moran": 11 2575 3269
- Secretaria de Saúde - Unidades Básicas de Saúde: consulte os endereços no telefone (11) 4199 3100



CONTATO: 4199-1800  
abastecimento.nutricao@barueri.sp.gov.br

# Leite Materno na Escola



**PREFEITURA DE BARUERI**

COORDENADORIA TÉCNICA DE ABASTECIMENTO

## Como manter o aleitamento materno após o retorno ao trabalho?

- Continue o aleitamento materno;
- 15 dias antes do retorno ao trabalho, retire o leite e congele para ter estoque;
- Ordene o leite sempre que possível, em local tranquilo e limpo;
- Procure realizar a ordenha do leite após o bebê mamar. Se ele mamar em uma só mama, retire o leite da outra;
- Amamente o bebê antes de deixá-lo no berçário e após retirá-lo (inclusive no período noturno);
- Ofereça o peito à vontade sempre que estiverem juntos.

## Passo a passo para a Ordenha

1 Retirar os adornos. Prender os cabelos e lavar as mãos.



2 Escolher um pote de vidro com tampa plástica, sem resquícios de rótulo ou cola. Lavar com água e sabão e enxaguar bem. Colocar o vidro e a tampa em uma panela e cobrir com água. Deixar ferver por 15 minutos.



Posicionar o pote de vidro esterilizado próximo ao seio e massagear a mama com movimentos circulares.



4 Posicionar o polegar onde acaba a parte mais escura da aréola. O dedo indicador e o médio devem ficar logo abaixo do mamilo, exatamente opostos ao polegar.



5 Pressionar os lados do seio para que o leite seja retirado de todas as regiões.



O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou freezer (com validade de até 15 dias).



O leite também pode ser retirado por bomba manual ou elétrica. A lactante deve usar o método que melhor se adapta à ela.



## Oferta do leite materno na escola

- O frasco de vidro deve estar etiquetado com o nome do bebê, data da ordenha e data de validade;
- Transportar o leite materno em embalagem térmica;
- Entregar o leite congelado à merendeira do lactário e informar o volume que o bebê está habituado a mamar;
- Caso o volume do leite entregue seja insuficiente para todos os horários, ele será substituído por fórmula infantil.
- Em caso de sobra de leite congelado o volume entregue deve ser ajustado nos dias seguintes, e as sobras descongeladas serão descartadas.

