

Práticas recomendadas para a alimentação de bebês com leite materno ou fórmula

As relações são o cerne de um cuidado de qualidade

Aproveite a hora da alimentação para desenvolver sua relação com o bebê.

Informações sobre saúde e segurança

É importante seguir práticas seguras de manuseio, preparação e armazenamento de alimentos em programas de cuidados infantis.

- Lave sempre as mãos antes de manusear mamadeiras ou alimentar um bebê.
- Use plástico sem BPA, rotulado com os números 1, 2, 4 ou 5 ou vidro.

Dicas para apoiar bebês amamentados

- Converse com os pais sobre o horário habitual de alimentação do bebê.
- Pergunte se a mãe deseja programar a última mamada do dia da criança, para que a criança esteja pronta para ser amamentada quando ela chegar.
- Se a mãe desejar amamentar o bebê no programa, crie um local tranquilo, confortável e reservado: pia para a mãe lavar as mãos, cadeira confortável, almofada, banquinho, copo de água para a mãe beber.
- É uma boa ideia ter um pouco de leite materno extra à mão. Guarde o leite materno no congelador ou na geladeira para que não estrague.

Armazenamento do leite materno

- Etiquete as mamadeiras com o nome do bebê e a data e hora em que o leite foi coletado.
- Armazene o leite em garrafas plásticas. Garrafas de vidro podem quebrar.
- Cada mamadeira deve conter apenas o suficiente para uma mamada.
- Congele mamadeiras pequenas com uma ou duas onças (30 ou 60 ml) de leite materno para refeições extras.
- Use uma caixa térmica e bolsas de gelo para levar o leite fresco ou congelado para o programa de cuidados infantis.

Como descongelar leite materno congelado

- Descongele o leite na geladeira. Não descongele à temperatura ambiente, pois podem se desenvolver bactérias (por exemplo, na bancada da cozinha).
- Mantenha-o sob água corrente fria (não gelada).
- O leite materno congelado pode ser armazenado em um recipiente hermético no congelador por até 3 meses, mas deve estar sempre a uma temperatura igual ou inferior a 0 °F (-17 °C).
- Refrigere o leite descongelado a uma temperatura igual ou inferior a 40 °F (4 °C) e utilize-o em até 24 horas.
- Utilize sempre o leite mais antigo primeiro.
- Não recongele o leite.

É normal que o leite materno se separe quando armazenado, basta agitar suavemente para misturar novamente.

Aquecimento do leite materno e da fórmula

Não é necessário aquecer o leite materno ou a fórmula. Pode ser dado com segurança a uma criança diretamente da geladeira. No entanto, você pode aquecer o leite se a família ou a criança preferirem. Tenha muito cuidado ao aquecer mamadeiras. O leite superaquecido pode causar queimaduras graves no bebê.

- Segure a mamadeira sob água corrente morna (nunca quente).
- Coloque a mamadeira em uma panela com água morna da torneira.
- Aqueça apenas a quantidade de leite materno ou fórmula que você usará para uma mamada.
- Verifique a temperatura antes da mamada.
- Apenas aquecedores de mamadeiras que não utilizam água ou vapor para aquecer podem ser utilizados em creches.
- Não aqueça o leite materno no fogão ou no micro-ondas. Fogões e micro-ondas podem deteriorar substâncias especiais presentes no leite materno que protegem a saúde do bebê.

Fórmula infantil

- Utilize sempre a fórmula infantil antes da data “use before” ou da data de validade indicada na embalagem.
- Não congele a fórmula, pois ela pode se separar.
- Você pode manter o concentrado líquido aberto ou a fórmula pronta para uso na geladeira por até 24 horas, desde que as latas estejam bem fechadas.
- Etiquete as mamadeiras com o nome do bebê e a data.

Nunca mantenha uma mamadeira apoiada ou deixe uma mamadeira no berço com um bebê.

- Isso cria um risco de asfixia.
- Manter a mamadeira apoiada contribui para a cárie dentária.
- Os regulamentos de licenciamento exigem que os bebês sejam segurados enquanto são alimentados com mamadeira.

Depois que o bebê for alimentado

- Use a fórmula preparada em até 24 horas após a mistura.
- Jogue fora o leite, a fórmula ou os alimentos se eles ficarem fora da geladeira por mais de duas horas.
- Descarte qualquer fórmula ou leite que o bebê não tenha terminado após a mamada. O leite não estará mais em condições de consumo, mesmo que seja colocado de volta na geladeira.

Micro-ondas, panelas elétricas e aquecedores de mamadeiras que utilizam água e/ou vapor

>> *Advertência especial*

Fornos de micro-ondas não são seguros para aquecer leite materno ou fórmula. Eles podem causar pontos quentes que podem queimar uma criança.

Panelas elétricas, panelas de cozimento lento e aquecedores de mamadeiras que utilizam água ou vapor contêm água quente, o que pode colocar as crianças em risco de queimaduras. A fórmula ou o leite materno armazenados em água morna por um longo período proporcionam um meio ideal para o crescimento de bactérias.

Essas práticas são proibidas pela política de licenciamento do EEC.

Fontes

- “National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education, Caring for Our Children 4th edition”
- <http://nrckids.org/CFOC/Database/4.3.19>
- “Infant Nutrition and Health: WIC Works Resource System”
- “Children’s National Medical Center – Department of Trauma and Burn Services”
- Regulamentos 606 CMR 7.00 do EEC
- Política de licenciamento do EEC, Segurança no aquecimento de mamadeira

Práticas recomendadas para alimentação com mamadeira em ambientes de educação e cuidados infantis



MASSACHUSETTS
**Department of
Early Education and Care**