



Prefeitura de
CURITIBA



PROGRAMA
Mama Nenê



Prefeitura de
CURITIBA



Aldacira Batista dos Santos Bonfim
CMEI Conjunto Mercúrio – NRE CJ

Mãe, continue amamentando seu bebê no CMEI ou CEI contratado!

O Programa Mama Nenê é uma parceria entre a Secretaria Municipal da Educação e a Secretaria Municipal da Saúde para intensificar o incentivo à amamentação nos CMEIs ou CEIs contratados, pois o aleitamento materno contribui para o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças, favorecendo a aprendizagem.

Quando você não puder ir até o CMEI ou CEI contratado no horário da amamentação, deixe lá o seu leite armazenado para ser oferecido ao seu filho. Para isso, é preciso seguir algumas recomendações:

1. Como esterilizar os vidros

Prepare o recipiente para armazenar seu leite:

- Lave com água e sabão um vidro com tampa plástica. Retire o rótulo e o papelão de dentro da tampa.
- Ferva o vidro e a tampa em uma panela, cobrindo todo o vidro com água, por 15 minutos, contados a partir do início da fervura.
- Deixe o vidro escorrendo em pano limpo até secar. Feche o vidro sem tocar na parte interna da tampa.



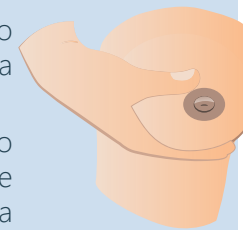
2. Como se preparar para a retirada do leite

- Lave bem as mãos e os braços até os cotovelos com água e sabão e seque-os com uma toalha.
- Lave o peito apenas com água e seque-o com toalha limpa.
- Prenda os cabelos. Se possível, coloque uma touca ou amarre um lenço na cabeça.
- Procure um lugar limpo e tranquilo para retirar o leite.
- Retire o leite depois da mamada ou quando as mamas estiverem muito cheias.
- Durante a ordenha, procure não falar. Se possível, use máscara (pode ser uma fralda).



3. Como retirar e armazenar o leite

- Massageie as mamas com a polpa dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a parte escura do peito e os dois primeiros dedos abaixo. Firme os dedos e empurre para trás, em direção ao corpo. Tente aproximar a ponta do polegar dos outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos. Em seguida, abra o vidro e coloque a tampa sobre uma mesa forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.
- Colha o leite colocando o frasco debaixo da aréola. Após terminar a ordenha, feche bem o vidro e coloque-o no congelador.
- Para completar o volume de leite no frasco, que já está no congelador, utilize um copo de vidro previamente esterelizado (ferver por 15 minutos) e seco (escorrer em pano limpo).
- Coloque o leite recém-coletado sobre aquele que já está armazenado no congelador. Guarde-o imediatamente.
- Deixe um espaço de dois dedos entre o leite e a tampa, para evitar que o vidro se quebre ao ser congelado.
- Anote, no vidro, o seu nome completo, o nome do seu bebê e a data em que foi iniciada a coleta. Guarde o vidro no congelador da geladeira ou no freezer.



4. Atenção para a conservação e validade do leite!

- Geladeira – até 12 horas
- Freezer – até 15 dias

5. Como descongelar o leite armazenado

- Coloque o frasco com o leite em banho-maria, sem deixar que a água atinja a fervura.
- Gire o frasco delicadamente para misturar bem o leite, até que não reste uma bolinha de leite congelado.
 - O leite descongelado tem validade de 12 horas.

6. Lembre-se:

- Nunca guarde o leite materno na porta da geladeira.
- Aqueça em banho-maria apenas a quantidade necessária para o bebê.
- Despreze o leite aquecido e não utilizado.