

COMO DESCONGELAR O LEITE MATERNO E AQUECER

- Retirar o frasco de leite materno do congelador ou freezer e colocar em banho-maria, na água quente, com o **fogo já desligado**.
- O frasco deve ser agitado lentamente para misturar seus componentes, até que não reste nenhum gelo. O leite **não deve ser fervido e nem aquecido em micro-ondas**, pois esse tipo de aquecimento pode destruir os fatores de proteção.
- Para verificar a **temperatura** correta, deve-se pingar algumas gotas na parte interna do pulso. O leite deve estar em torno de 40°, levemente acima da temperatura corporal humana.
- Quando descongelado, **retirar apenas a quantidade que será consumida pelo bebê. O restante deve ser conservado na geladeira por no máximo 12h**. Após este período, o leite que estiver na geladeira deve ser descartado.

Serviço de Nutrição NDI/UFSC