

**Autor:** Filipa Ribeiro, Ângela Teixeira

**Última atualização:** 2018/07/10

**Palavras-chave:** Leite artificial; Biberão; Esterilização; Manipulação; Lactente

## Resumo

O leite materno, um alimento vivo, é a referência de alimentação do recém-nascido e do lactente, suprimindo em exclusivo todas as necessidades nutricionais até aos 6 meses de idade. Recomenda-se que constitua a fonte láctea preferencial até ao final do 1º ano de vida.

Há inúmeras vantagens no aleitamento materno para a mãe e para o bebé, nomeadamente a nível afetivo/cognitivo para ambos e nutricionais para o bebé.

No entanto, há situações em que não é possível administrar o leite materno, tornando-se necessário recorrer ao leite artificial.

Os leites adaptados não são estéreis, e podem estar contaminados com microrganismos patogénicos suscetíveis de provocar infeção grave. É fundamental conhecer e aplicar as boas práticas relativas à manipulação e preparação do biberão, de modo a reduzir ao máximo o risco de infeção.

## Preparação do biberão com leite artificial

O leite humano é um alimento vivo, completo e natural e o reconhecimento das suas múltiplas vantagens reuniu o consenso mundial, defendendo-se a amamentação exclusiva até aos 6 meses de vida e, complementada com outros alimentos, até aos 2 anos ou mais.

**Constitui a melhor forma de alimentar as crianças.** O leite humano é melhor digerido, protege o bebé de infeções e alergias, facilita o contato afetivo com a mãe, é mais fácil de administrar e mais barato.

No entanto, há situações em que não é possível o aleitamento materno. Conhecer as melhores práticas com os leites adaptados pode diminuir o risco de complicações.

## Lavagem e esterilização dos utensílios

O leite artificial não é um produto estéril, podendo estar contaminado com microrganismos patogénicos, como o *Chronobacter sakazakii* e a *Salmonella*, suscetíveis de provocar infeção grave.

Para reduzir este risco, devem ser adotados alguns cuidados em casa quanto à preparação, conservação e manipulação do leite artificial e aos utensílios a utilizar:

1. **Lavar as mãos** com água e sabão;
2. **Lavar os utensílios** (por ex. biberões, copos de alimentação, tetinas e colheres) em água quente com detergente. Os biberões e as tetinas devem ser esfregados com escovilhões no interior e exterior de modo a

remover os resíduos de alimento remanescentes;

3. **Enxaguar os utensílios** em água potável;

4. **Esterilizar os utensílios:**

1. Caso se utilize um esterilizador comercial doméstico, devem-se seguir as instruções do fabricante.
2. Caso se opte pela fervura, devem-se submergir totalmente os utensílios, já previamente lavados numa panela cheia de água, garantindo que não ficam bolhas de ar presas no interior dos utensílios e que a panela não fica sem água. Deve-se manter a panela tapada até à utilização dos utensílios. As mãos devem ser novamente lavadas antes de os retirar do esterilizador ou da panela.

5. Recomenda-se o **uso de pinças esterilizadas** para manipular os utensílios esterilizados.

## Técnica de preparação

---

- 1 · **Limpar e desinfetar a superfície onde vai ser preparado o biberão;**
- 2 · **Lavar as mãos com água e sabão e secar com papel ou com um pano limpo de uso único;**  
**Ferver um volume suficiente de água potável.**
- 3 · **Se utilizar uma chaleira automática, aguardar até que esta se desligue.**  
**Os micro-ondas não devem ser utilizados ? podem produzir ?hot spots? que podem queimar a boca do bebé;**  
**Verter a água fervida, ligeiramente arrefecida até aos 70°C, para um biberão lavado e esterilizado, e verificar a quantidade apropriada pela graduação do biberão, ao nível dos olhos.**  
**A recomendação da temperatura mínima de 70°C, defendida pela Organização Mundial de Saúde**
- 4 · **(OMS) e outras entidades, deve-se ao propósito de eliminar C. sakasakii e outras enterobacteriáceas que podem contaminar as fórmulas lácteas.**  
**No entanto, outras sociedades contestam esta recomendação por considerarem que a alta temperatura pode alterar a qualidade nutricional do leite;**
- 5 · **Observar a data de validade da embalagem da fórmula infantil e garantir que está aberta há menos de um mês;**  
**Acrescentar a quantidade exata do pó à água de acordo com as instruções indicadas no rótulo (30ml de água por 1 colher de pó).**
- 6 · **Encher a colher (que vem dentro da embalagem de leite), sem pressionar o pó, retirando o excesso com uma espátula de modo a que a colher fique rasa;**
- 7 · **Encaixar o biberão e a tetina, limpos e esterilizados.**  
**Agitar suavemente até os conteúdos estarem bem misturados;**
- 8 · **Arrefecer o biberão até à temperatura adequada, imediatamente após a preparação, mantendo-o debaixo de água corrente ou colocando-o num recipiente com água fria ou gelada, certificando que o nível da água está abaixo da tampa do biberão;**
- 9 · **Secar o exterior do biberão com um pano limpo ou descartável;**  
**Verter algumas gotas no pulso ou no dorso da mão para verificar a temperatura do leite, que deverá estar morno, pronto a administrar.**
- 10 · **Ao dar o biberão, este deve estar inclinado para baixo, com a tetina totalmente preenchida com leite, para o bebé não engolir ar e reduzir assim a probabilidade de cólica.**  
**Adicionalmente deve-se verificar que o leite cai gota a gota e não em jato;**
- 11 ·

**Devem ser eliminadas quaisquer sobras de tomas que não tenham sido consumidas no intervalo de duas horas.**

## **Preparação com antecedência**

---

É sempre preferível consumir imediatamente, uma vez que as fórmulas infantis reconstituídas possuem condições ideais para o desenvolvimento de bactérias nocivas. Mas na prática pode ser necessário preparar biberões/porções com antecedência.

O biberão deve ser arrefecido e colocado no frigorífico, sem exceder os 5 °C de temperatura, até ao máximo de 24 horas. Só deverá ser retirado do frigorífico imediatamente antes de ser consumido e aquecido em ?banho-maria? (40-42°C), não excedendo os 15 minutos, ou num aquecedor de biberões. O leite só deverá ser refrigerado e aquecido uma única vez.

## **Conclusão**

---

É fundamental usar as boas práticas na manipulação e preparação do biberão com leite adaptado por forma a minimizar o risco de infeção.

## **Referências recomendadas**

---

- DGS - Leite materno, fórmulas e circuito de biberões e tetinas em ambiente hospitalar, nº 018/2013
- Preparação de fórmulas em estabelecimentos de prestação de cuidados. OMS, 2007. INSA, 2015.
- Organização Mundial da Saúde. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes: Manual de boas práticas / Organização Mundial da Saúde; colab. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação; trad. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. - Portugal: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, 2015. - 26 p
- Center for Diseases Control. Cronobacter: Prevention & Control

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Filipa Ribeiro • Ângela Teixeira