

CONSERVAÇÃO DO LEITE MATERNO

Numa fase precoce da vida, o recém-nascido prematuro não tem maturidade que lhe permita digerir aquele que é o seu alimento por excelência - o leite materno (LM).

A necessidade de guardar este leite, pelo menos por algum tempo, torna-se assim inevitável.

O LM é um alimento vivo e os seus constituintes alteram-se de diferentes maneiras sob diferentes condições.

Devido à actividade dos seus factores anti-microbianos, pode ser mantido à temperatura ambiente durante 6-8 horas sem que haja um desenvolvimento anormal de bactérias. Durante esse tempo, contudo, vão sendo degradadas algumas substâncias que auxiliam a digestão do leite.

Um bebé prematuro que receba um leite nestas condições fará um esforço superior para o digerir, além de obter menor quantidade de células de defesa, utilizadas entretanto na destruição das bactérias.

A conservação do LM no frigorífico (4°C) é referida como segura até 3 dias. Isto parece dever-se ao facto de a maioria das bactérias ser inactiva aquela temperatura, enquanto os factores anti-microbianos do leite se mantêm activos.

Este método de conservação leva à perda de algumas células de defesa, sobretudo por aderirem às paredes dos recipientes. Também o teor de vitamina C vai diminuindo ao longo do tempo de refrigeração.

É preciso ter em consideração que durante as experiências feitas com a refrigeração do leite materno a temperatura não variou, o que nas nossas casas corresponde a nunca abrir o frigorífico. Como tal não é possível, o tempo de conservação deve ser diminuído - 24 horas parece ser um prazo sensato. Ainda para evitar variações de temperatura, os recipientes com o leite não devem ser colocados na porta do frigorífico, mas nas prateleiras e o mais atrás possível.

O LM pode manter-se congelado a -20°C até 6 meses, apesar do perfil nutricional e imunológico do leite se alterar permanentemente durante o armazenamento.

Alguns congeladores mantêm o leite, embora congelado, a uma temperatura superior a -20°C. Se for o caso, o tempo de conservação não deve exceder as 2 ou 3 semanas.

Congeladores com função de auto-descongelação estão contra-indicados para a conservação do LM, que não pode ser sujeito a variações de temperatura que provoquem descongelação parcial.

Como a congelação separa a fase lipídica da fase aquosa do leite, as partículas de gordura aderem mais facilmente às paredes dos recipientes, o que leva a uma perda de gordura progressiva ao longo do tempo. Também algumas vitaminas e células de defesa vão diminuindo.

Não obstante, dentro das condições e dos prazos recomendados, o LM congelado continua a ser um alimento de qualidade superior para os bebés, sobretudo prematuros.

A descongelação deve ser feita dentro do frigorífico a 4°C ou sob água quente corrente. Não deve ser utilizado o banho-maria (com água fervente) nem o microondas. Uma vez descongelado, o LM pode ser conservado no frigorífico durante 24 horas.

Além dos métodos de conservação, outros factores interferem na estabilidade das propriedades do leite. São eles a higiene na manipulação, o tipo de recipiente e de bomba utilizada na colheita do leite e o aquecimento.

A colheita do leite impõe uma higiene rigorosa das mãos, mamas e roupas. O facto de o LM dispor de uma série de substâncias protectoras intrínsecas, não pode ser encarado como um factor de absoluta confiança. As barreiras bioquímicas não são inesgotáveis e a manipulação do leite feita em deficientes condições de higiene leva a um aumento da contaminação. Esta satura as defesas, diminuindo a capacidade imunológica do leite.

Relativamente aos recipientes, os mais utilizados são os de vidro e de polipropileno. Em ambos há perda de uma parte de gordura por aderência às paredes e que aumenta com o tempo de armazenamento, como já se disse.

A extracção do LM pode ser feita manualmente, embora desta forma não seja possível extraí-lo na totalidade. Como o último leite extraído é o mais rico em gordura, perde-se uma parte importante de calorias e algumas vitaminas. Parece ser mais eficaz a extracção feita com uma bomba eléctrica. Esta executa movimentos rítmicos capazes de simular a sucção, criando uma pressão negativa e conseguindo extrair até ao ponto de obter a parte do leite rica em gordura.

O leite recentemente extraído não deve ser misturado com outro já guardado no frigorífico ou congelador, para evitar variações de temperatura daquele. As misturas, se necessárias, devem ser feitas pouco antes da toma.

É fundamental que todos os materiais que contactam com o leite possam ser esterilizados.

À semelhança do que se recomenda para a descongelação, o leite LM pode ser ligeiramente aquecido sob água quente corrente. É desaconselhado o uso do microondas, que leva à diminuição franca de propriedades imunológicas e nutricionais.

Como conclusão poder-se-á dizer que parece não existir um modelo ideal de conservação do leite materno.

Importa ter conhecimento das vantagens e desvantagens de cada um deles e saber manipular correctamente o próprio leite e os materiais utilizados na sua colheita e conservação.