



UFCD 6564

A ESTERILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS PARA BEBÉS

INTRODUÇÃO

Por que razão a esterilização dos utensílios do bebé é tão importante?

Apesar da melhoria das condições de vida a nível mundial, as infeções infantis continuam a ser muito comuns, tanto nos países emergentes, como nos países desenvolvidos. Além disso, o sistema imunitário de um bebé é ainda muito imaturo no seu primeiro ano. As bactérias que provocam essas doenças podem propagar-se através da água canalizada, resíduos de leite no biberão ou mãos mal lavadas que estejam em contato com os utensílios de alimentação.

Assim, a esterilização dos utensílios de alimentação do bebé e a lavagem cuidada das mãos antes da preparação das refeições ajudarão a proteger o bebé e a prevenir as infeções. Se não tivermos este cuidado, estaremos a provocar problemas digestivos, diarreias, isto é, o adoecimento do bebé. Teremos um bebé e uma mãe infelizes.

DESENVOLVIMENTO

Como esterilizar os utensílios do bebé?

Desde o nascimento e porque o bebé é muito suscetível a infeções, é importante esterilizar todos os acessórios do biberão antes da sua utilização. Não esquecer os acessórios da bomba de extração de leite e recipientes para o seu armazenamento, assim como a chupeta e os mordedores.

Este procedimento deve ser inteiramente respeitado, essencialmente até aos 6 meses, altura em que a resistência dos bebés já se encontra desenvolvida podendo ser esterilizados apenas ocasionalmente. Se o bebé estiver doente, deve esterilizar-se as peças todos os dias.

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem



Métodos de esterilização

Antes de esterilizar biberões e outros acessórios de alimentação e higiene do seu bebé, lembre-se de:

- Verificar as instruções do fabricante.
- Lavar todos os componentes em água quente com um pouco de detergente neutro e passá-los por água fria.
- Usar um escovilhão para biberões com cerdas macias e flexíveis que se adapte à forma do biberão e consiga limpar todos os cantinhos.

Existem essencialmente quatro tipos de esterilização:

- Esterilização pela fervura;
- Esterilização química a frio;
- Esterilização por micro-ondas;
- Esterilização pelo vapor.

Esterilização por fervura

Este é o método mais tradicional para esterilizar biberões e outros utensílios, é o mais barato e acessível. Precisamos apenas de um fogão e de uma panela funda cheia de água. Por razões de higiene, deve usar-se sempre a mesma panela. Não a devemos usar para cozinhar outras coisas, já que resíduos de comida podem gerar germes que se instalam nos recipientes.

1. Mergulhar as peças na panela, garantindo que estão bem submersas e sem contato com o ar.
2. Deixar ferver durante 10 minutos. No caso das tetinas, estas não devem ser fervidas por mais de três minutos, para impedir um aumento da porosidade e

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem



evitar que fiquem pegajosas, de modo que o envelhecimento prematuro não aconteça.

3. Deixar as peças arrefecerem.
4. Depois deverão ser retiradas com um alicate próprio para o efeito e, com a abertura para baixo, ser colocadas de pé sobre um pano de cozinha limpo ou uma folha de papel de cozinha para secar naturalmente.

Desvantagem: facilmente é desrespeitado o tempo necessário à esterilização de cada acessório.

Esterilização química a frio

Trata-se de um método portátil, que dá imenso jeito se não se estiver em casa.

No entanto, há necessidade de recorrer a soluções químicas que requerem cuidado no seu manuseamento.

1. Colocar água fria num recipiente.
2. Adicionar uma pastilha ou líquido desinfetante próprio para esterilizar biberões e utensílios de bebé.
3. Mergulhar as peças que se quer desinfetar durante 30 minutos.
4. Retirar do recipiente.

Desvantagens: os resultados obtidos ao utilizar este tipo de método não são suficientemente confiáveis para ser recomendado.

Esterilização por micro-ondas

1. O procedimento é feito colocando os utensílios no recipiente (numa tigela de vidro, num recipiente de plástico próprio para micro-ondas) ou no esterilizador de micro-ondas, que se compra nas farmácias ou lojas de produtos para bebés e crianças.
2. Cobrem-se com água e levam-se ao micro-ondas em potência máxima por cerca de 8 minutos, ou de acordo com a orientação do fabricante do produto.

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem



3. Em seguida, deve-se deixar secar naturalmente, em cima de uma folha de papel de cozinha.

Desvantagens: tendo em conta o modo de funcionamento do aparelho (excitação das moléculas de água que promove a fricção entre elas, libertando calor), o aquecimento dos objetos pode não ser homogéneo e como tal a esterilização não ser totalmente eficaz, também não é transportável e nem todos os materiais podem ser esterilizados no micro-ondas.

Esterilização pelo vapor

É o método mais eficiente e não são utilizados quaisquer produtos químicos, pelo que é absolutamente amigo do ambiente.

O comércio especializado em artigos para bebés oferece dispositivos especiais para limpar e esterilizar extratores de leite, biberões, tetinas e chupetas ao mesmo tempo. Esses esterilizadores produzem vapor saturado de água muito quente (a uma temperatura de 95 a 97°C) que mata todos os microrganismos de forma segura. Dependendo do dispositivo, a esterilização dura entre 8 e 15 minutos.

1. Após a lavagem adequada do biberão e dos seus acessórios, devem ser introduzidos no interior do aparelho de modo a respeitar a colocação que o fabricante sugere, bem como o nível de água recomendado, para que a quantidade de vapor de água produzido penetre nos acessórios e os esterilize.
2. Após o processo, pode-se deixar os utensílios a secar no próprio aparelho.

Vantagens: a inocuidade do objeto esterilizado e a maior durabilidade dos acessórios.

Desvantagens: elevado custo dos aparelhos para este procedimento.

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem



CONCLUSÃO

Como se não houvesse afazeres suficientes no novo papel de mãe ou pai, a esterilização dos utensílios de alimentação para o seu bebé é uma daquelas pequenas tarefas impossível de evitar.

Os restos de leite nos utensílios de alimentação do bebé constituem um terreno fértil para a propagação de germes nocivos. Por essa razão devemos esterilizar regularmente os biberões, as tampas, as tetinas, o extrator de leite, a chupeta, etc.

É, pois, importante esterilizar todos os acessórios de bebé e este procedimento deve ser inteiramente respeitado, essencialmente até aos 6 meses, se queremos ter um bebé saudável.

Bibliografia/ Webgrafia:

- <https://felicitas.pt/web/bebe-biberao-limpeza.html>
- https://www.philips.pt/consumerfiles/pageitems/locales/pt_PT/CONSUMER/categorypages/AventFeeding/assets/download/11762-Prep%20for%20feeding_article_PT.pdf
- <https://www.educare.pt/opinioao/artigo/ver/?id=11567>
- <https://www.cleanipedia.com/pt/familia/como-esterilizar-biberoes.html>
- <https://www.bebitus.pt/guia/bebe/enxoval-para-bebes/como-limpar-corretamente-a-chupeta.html>
- <https://www.tuasaude.com/como-esterilizar-mamadeira-e-chupeta/>
- <https://www.medela.pt/amamentacao/jornada-da-mae/limpeza-do-extrator-de-leite>

Trabalho desenvolvido por:

Carla Costa

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem