

## DOE LEITE MATERNO



**Qualquer quantidade de leite materno doado faz diferença. Informe-se no Banco de Leite Humano mais próximo sobre a maneira mais segura de doar, mesmo durante a pandemia.**

### QUEM PODE DOAR LEITE MATERNO?

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano. Para doar, basta ser saudável e não tomar nenhum medicamento que interfira na amamentação.

Qualquer quantidade de leite pode ajudar. 1 ml já é suficiente para nutrir um recém-nascido a cada refeição, dependendo do peso. O pote não precisa estar cheio para doar e fazer a diferença.

Com o leite materno, a criança se desenvolve com mais saúde, tem mais chances de recuperação e fica protegida de infecções, diarreias e alergias.

Todo leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a um rigoroso controle de qualidade antes de ser ofertado ao bebê internado nas Unidades Neonatais.

### Como doar leite materno?

#### PARA DOAR, É SÓ SEGUIR ESTE PASSO A PASSO:

##### PREPARO DO FRASCO PARA GUARDAR O LEITE MATERNO:

- Lave um frasco de vidro de boca larga e tampa de plástico (do tipo café solúvel), retirando o rótulo e o papel de dentro da tampa.
- Coloque o frasco e a tampa em uma panela, cobrindo-os com água.
- Ferva-os por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- Escorra-os, com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo, até secar.
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa.
- O ideal é deixar vários frascos preparados.

##### HIGIENE PESSOAL ANTES DE INICIAR A COLETA DO LEITE MATERNO:

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos.
- Coloque uma fralda de pano ou uma máscara sobre o nariz e a boca.
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão.
- Lave as mamas apenas com água.
- Seque as mãos e as mamas com uma toalha limpa.

##### LOCAL ADEQUADO PARA RETIRAR O LEITE MATERNO:

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.
- Forre uma mesa com um pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- Evite conversar durante a retirada do leite.

##### SAIBA COMO RETIRAR O LEITE DAS MAMAS:

- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha em que acaba a aréola.
- Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola.
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.

- Retire o leite da mama, posicionando o frasco debaixo da aréola.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

#### **COMO GUARDAR O LEITE MATERNO COLETADO?**

- Anote na tampa a data e a hora em que realizou a primeira coleta do leite e guarde imediatamente no freezer ou no congelador o frasco fechado.
- Se o frasco não ficou cheio, você pode completá-lo em outro momento.
- Para completar o volume de leite no frasco já congelado, utilize um copo de vidro previamente fervido por 15 minutos. Após a fervura, escorra-o, com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo, até secar.
- Coloque o leite recém-extraído sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- Guarde imediatamente o frasco no freezer ou no congelador.
- Assim que o frasco estiver completo, a mãe deve ligar para o Banco de Leite Humano. Se em 10 dias após congelar o primeiro leite, o frasco não estiver completo, a mãe poderá ligar para o Banco de Leite Humano e fazer a doação, pois qualquer quantidade é importante.

#### **COMO CONSERVAR O LEITE MATERNO COLETADO?**

#### **O LEITE MATERNO EXTRAÍDO PARA DOAÇÃO PODE FICAR NO FREEZER OU NO CONGELADOR DA GELADEIRA POR ATÉ 10 DIAS. NESSE PERÍODO, DEVERÁ SER TRANSPORTADO PARA O BANCO DE LEITE HUMANO.**

- A produção do leite depende do esvaziamento das mamas. Por isso, quanto mais a mulher amamenta ou esvazia as mamas, mais leite ela produz.
- Todo leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a um rigoroso controle de qualidade antes de ser ofertado a uma criança.
- Todo leite descongelado não deve ser congelado novamente.
- Um pote de leite materno doado pode alimentar até 10 recém-nascidos por dia. Dependendo do peso do prematuro, 1 ml já é o suficiente para nutri-lo cada vez que ele for alimentado.
- Bebês que estão internados e não podem ser amamentados pelas próprias mães têm a chance de receber os benefícios do leite materno com a sua doação. Com ele, a criança se desenvolve com saúde, tem mais chances de recuperação e fica protegida de infecções, diarreias e alergias.

#### **ENCONTRE O BANCO DE LEITE HUMANO MAIS PRÓXIMO DE VOCÊ:**

**Banco de Leite Humano do Hospital Municipal e Maternidade Amador Aguiar**  
**Avenida Getúlio Vargas, 1.260 Jardim Piratininga**  
**06233-020 OSASCO, SP**  
**Telefone: 11-2183-3449**  
**Hora Marcada: Não**  
**Coleta Domiciliar: Sim**

Fonte: <https://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/doacaodeleite/>