

VOCÊ QUE ESTÁ AMAMENTANDO, DOE LEITE MATERNO. A VIDA AGRADECE!

A importância de sua doação

O leite materno é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. Com ele, o bebê se desenvolve com saúde, tem mais chances de recuperação e fica protegido de infecções, diarreias e alergias. Se você está amamentando, procure o banco de leite humano mais próximo e seja uma doadora. Seu gesto pode salvar vidas.



Quem pode doar leite humano?

Toda mãe que amamenta é uma possível doadora de leite humano. Entre em contato com o banco de leite mais próximo de sua casa e se informe sobre a doação. Você verá que é simples.

Como fazer a doação?

Preparo do frasco para guardar o leite:

- Lave um frasco de vidro com tampa de plástico (do tipo maionese ou 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 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:

- Coloque 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 toalha limpa.

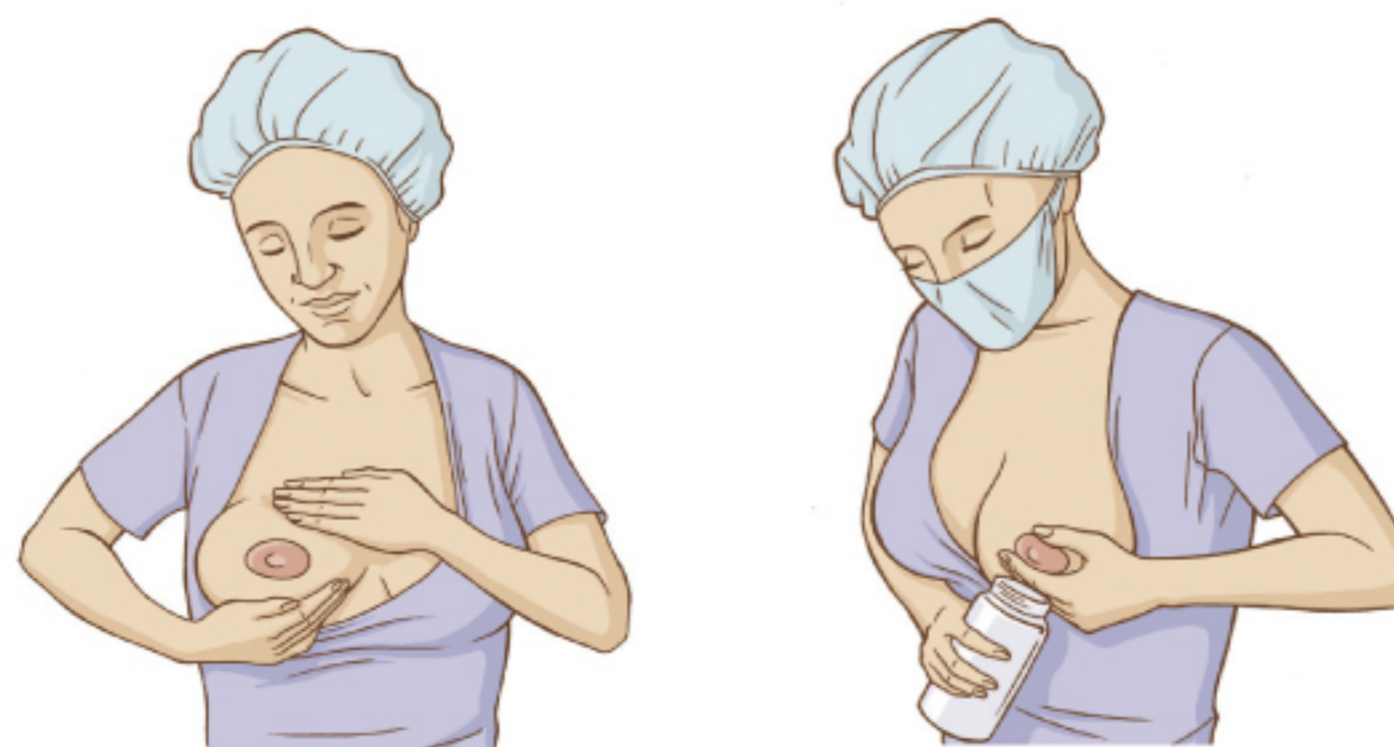
Local adequado para retirar o leite:

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

Retirar o leite das mamas é simples.

Veja como:

- 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 onde 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.
- Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.



Como guardar o leite coletado?

- Anote na tampa do frasco a data e a hora em que realizou a primeira coleta do leite e guarde o frasco fechado imediatamente no *freezer* ou congelador.
- Se o frasco não ficou cheio, você pode completá-lo em outro momento.
- Para completar o volume de leite no frasco, sob congelamento, utilize um copo de vidro previamente fervido por 15 minutos e escorra-o sobre um pano limpo até secar.
- Coloque o leite recém-ordenhado sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- Guarde imediatamente o frasco no *freezer* ou no congelador.
- Após a ordenha em que o frasco de vidro esteja completo, a mãe deve ligar para o banco de leite humano.
- O frasco com o leite congelado deverá ser transportado adequadamente para o banco de leite humano antes de completar 10 dias da data da primeira coleta.

Como conservar o leite coletado?

O leite humano ordenhado pode ficar no *freezer* ou no congelador da geladeira por até 10 dias, quando deverá ser transportado ao banco de leite humano.

Você sabia?

- A produção do leite depende do esvaziamento da mama e, quanto mais a mulher esvazia as mamas mais leite ela será capaz de produzir.
- Todo leite doado será analisado, pasteurizado e submetido a rigoroso controle de qualidade antes de sua distribuição.
- Todo leite descongelado não deve ser congelado novamente.
- Para outras orientações, procure ou ligue para o banco de leite humano.

A doação de leite humano é
incentivada e apoiada pelo SUS.