

Para outras orientações, procure ou ligue para o banco de leite:

www.redeblh.fiocruz.br

A doação de leite humano é incentivada e apoiada pelo Ministério da Saúde.

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br



Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Doar leite materno é multiplicar vida com esperança.

É somar saúde com solidariedade. É dividir o alimento mais completo que existe. É diminuir a mortalidade infantil.

Outubro/2012.

Maria Paula, Felipe e Júlia Victória participaram gratuitamente desta campanha.



Maria Paula amamentou seu filho Felipe e, também, doou leite materno, ajudando a Júlia Victória e muitas outras crianças a crescerem com mais saúde.



É igual ao amor: quanto mais a gente doa, mais a gente tem.

Você sabia que 1 litro de leite materno doado pode alimentar até 10 recém-nascidos por dia?

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 o leite materno, a criança se desenvolve com saúde, tem mais chances de recuperação e fica protegida 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, como a da Júlia Victória, que há 4 anos recebeu o leite materno da Maria Paula e hoje é uma criança saudável e em pleno desenvolvimento.

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:

- 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 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.

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 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 no 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.

Doar leite materno é um ato de amor que salva vidas.

O leite materno é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. Se você está amamentando, procure o banco de leite humano mais próximo e seja uma doadora. Seu gesto de solidariedade significa vida para uma criança.



Maria Paula - Madrinha da Campanha de Doação de Leite Materno.