

Como posso fazer a doação?

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. Entre em contato com o banco de leite mais próximo de sua casa e informe-se.



#DoeLeiteMaterno

f /minsaudef

t /minsaudef

Doar leite materno é um gesto que salva vidas. Qualquer quantidade é importante.

O leite materno é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. Por isso, se você está amamentando, seja uma doadora e ajude a quem precisa.

Procure o banco de leite humano mais próximo ou ligue para o Disque Saúde. Seu gesto significa vida para uma criança.

Informe-se no banco de leite da sua cidade.



Junho/2016



Seja doadora de leite materno e faça a diferença na vida de muitas crianças.

Doe, incentive e ajude a escrever um futuro brilhante para quem mais precisa.

Preparo do frasco para guardar o leite.

- Lave um frasco de vidro de boca larga 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, 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.

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

Como guardar o leite retirado?

- 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.

- Após a extração em que o frasco de vidro esteja 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 coletado?

O leite humano extraído pode ficar no freezer ou no congelador da geladeira por até 10 dias. Nesse período, deverá ser transportado ao banco de leite humano.

Você sabia?

- A produção do leite depende do esvaziamento da mama, por isso, quanto mais a mulher amamenta ou esvazia as mamas, mais leite ela produz.
- Todo leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a rigoroso controle de qualidade antes de ser ofertado a uma criança.
- Todo leite descongelado não deve ser congelado novamente.
- 1 litro 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 em 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.

Se você está amamentando ou quer mais orientações, procure o banco de leite humano mais próximo ou ligue para o Disque Saúde 136. Seja uma doadora.