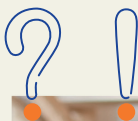


Guia para Doação de Leite Humano

Aqui você encontra orientações e informações para extrair, armazenar e doar leite materno.



Nestlé
Baby & me

Nutrindo o que é real

[nestlebabyandme.com.br](https://www.nestlebabyandme.com.br)

Amamentar e doar: dois atos de amor, com um único alimento.

O leite humano é um alimento completo, que contém minerais, vitaminas, aminoácidos e anticorpos, suprimindo assim todas as necessidades dos bebês nos primeiros meses de vida.

Os benefícios do aleitamento são muitos, e envolvem a proteção dos bebês contra infecções respiratórias, diarreia e alergias, além da diminuição do risco de doenças crônicas e o estímulo ao desenvolvimento cognitivo e intelectual, dentre outros.



Você sabia?

O aleitamento pode reduzir em 13% o risco da mortalidade de crianças menores de 5 anos por causas evitáveis.

Por que doar leite humano?

Essa ação é muito importante, principalmente para os bebês prematuros e de baixo peso que estão internados em unidades neonatais.

A nutrição oferecida pelo leite materno contribui para que eles consigam se desenvolver com saúde e também tenham mais chances de recuperação.



É importante saber:

Em 2022, 197 mil mulheres doaram um volume total de 234 mil litros de leite materno. Apesar disso, apenas 55% dos bebês prematuros e de baixo peso receberam doação de leite. Seja uma doadora também, e compartilhe o alimento mais completo que existe para os bebês nos primeiros meses de vida.



Quem pode ser doadora de leite humano?

Toda mulher que está amamentando e tem um estilo de vida saudável é uma possível doadora. É essencial que ela não faça uso de álcool, drogas ilícitas e medicamentos que interfiram na amamentação.

Como se preparar para a coleta do leite humano?



1. Higienize o recipiente

- Escolha um frasco adequado de vidro e com tampa de plástico. Lave-o bem e remova o rótulo e qualquer resquício de cola, se houver.
- Depois, coloque o frasco em uma panela com água e ferva, em fogo baixo, por 15 minutos.
- Para finalizar, retire o recipiente da água e deixe escorrendo em cima de um pano limpo.
- Se for utilizar o kit de extração de leite, faça este mesmo processo com os itens.
- O recipiente esterilizado pode ser transportado e utilizado posteriormente.

2. Escolha um local apropriado

Opte por um espaço limpo, no qual você esteja confortável.

Se estiver no trabalho, procure por uma sala de extração de leite humano ou de apoio à amamentação.

3. Faça a sua higiene pessoal

Primeiro, prenda os cabelos e, se possível, use uma touca ou um lenço. É recomendado também cobrir o nariz e a boca com máscara ou fralda.

Depois, lave bem as mãos e os braços até a altura dos cotovelos, com bastante água e sabão. Para finalizar, lave as mamas com água e seque com um pano ou gaze limpos.



Siga o passo a passo abaixo para extrair o leite humano:

- 1.** Usando dois ou três dedos espalmados, faça uma massagem nos seios, com movimentos circulares. Comece pela aréola, que é a parte mais escura das mamas, e continue para o seio todo;
- 2.** Inicie a extração posicionando a sua mão em formato de “C”, com o dedo polegar acima da aréola e os dedos médio e indicador abaixo da aréola;
- 3.** Despreze os primeiros jatos de leite e inicie a coleta em seguida, posicionando o vidro abaixo do bico do peito. Você pode optar também por bombas automáticas de extração de leite. Consulte sempre o seu profissional de saúde para orientações específicas;
- 4.** Não preencha toda a capacidade do frasco. Deixe dois dedos de segurança e, caso seja necessário, utilize outro frasco higienizado;
- 5.** Terminada a extração do leite, feche bem o frasco;
- 6.** Coloque uma etiqueta no vidro, deixando registrado o horário e a data da coleta.

E agora, como armazenar os frascos?



Depois da coleta, guarde imediatamente o frasco no congelador ou freezer. Se for doar este leite, armazene-o por, no máximo, 10 dias, e depois encaminhe para um banco de leite ou posto de coleta mais próximo.

Se for completar o conteúdo de um pote que já está no congelador, faça a coleta em um copo de vidro esterilizado e depois despeje no pote. A data de validade é a mesma data da primeira coleta.

Atenção!

O leite humano armazenado na geladeira tem prazo de validade de apenas 12 horas. Portanto, procure guardar os frascos no congelador ou no freezer.

O leite retirado pode ser utilizado, posteriormente, para alimentar o seu bebê também. Nesse caso, é necessário seguir as orientações específicas para oferecê-lo após descongelado. Consulte o seu profissional de saúde para orientações individualizadas.

Aqui no Brasil, temos...

225 bancos de leite espalhados por todos os estados

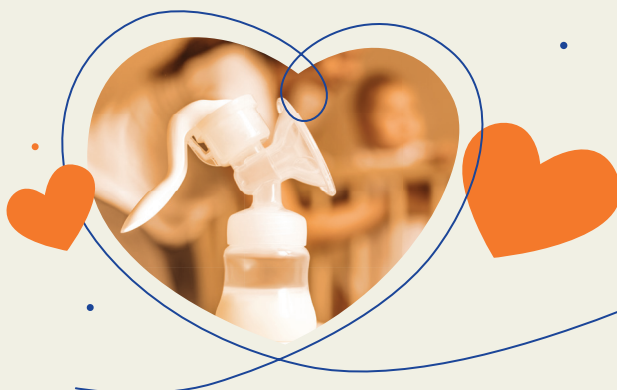
219 postos de coleta



E como encontrar o banco de leite mais próximo?



- Acesse a página de Buscador de Bancos de Leite Humano, do Nestlé Baby&me;
- Localize o banco de leite mais próximo e entre em contato para realizar a triagem e o cadastro;
- Apresente os exames compatíveis com a doação de leite ordenhado;
- O profissional de saúde vai te orientar com relação à coleta e armazenamento do leite humano.



Compartilhe amor por meio da doação de leite humano!



Referências Bibliográficas:

1. Doação de Leite Materno. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2022/doacao-de-leite-materno#:~:text=Apenas%201ml%20de%20leite%20materno,doado%20pode%20salvar%20uma%20vida](https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2022/doacao-de-leite-materno#:~:text=Apenas%201ml%20de%20leite%20materno,doado%20pode%20salvar%20uma%20vida.). Acesso em: 30/08/2023.
2. Banco de Leite Humano: Funcionamento, Prevenção e Controle de Riscos. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2008.
3. Manual de Retirada e Armazenamento do Leite Materno. São Paulo, SP: Hospital Universitário da Universidade de São Paulo.
4. Leite materno pode ser congelado; saiba como retirar, armazenar e oferecer. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/dezembro/leite-materno-pode-ser-congelado-saiba-com-o-retirar-armazenar-e-oferecer>. Acesso em: 30/08/2023.
5. Brasil é referência mundial em doação de leite materno, mas ainda não supre demanda. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, 2023. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/1672-brasil-e-referencia-mundial-em-doacao-de-leite-materno-mas-ainda-nao-supre-demanda>. Acesso em 30/08/2023.

Nestlé
Baby & me
Nutrindo o que é real