

# DOE LEITE MATERNO.

NESSA CORRENTE PELA VIDA, CADA GOTTA FAZ A DIFERENÇA.



O Brasil tem a maior Rede de Bancos de Leite Humano do mundo, mas nada acontece sem a sua doação. Tire suas dúvidas e saiba como doar.

**Não existe leite materno fraco. Um pote da sua doação pode alimentar até 10 recém-nascidos por dia. Em alguns casos, apenas 1 ml já é o suficiente para nutrir um bebê a cada refeição. Qualquer quantidade ajuda muito.**

## Quem pode doar?

Toda mulher que estiver amamentando é uma possível doadora. Basta ser saudável e não fazer uso de medicamentos que interfiram na amamentação.

Vale destacar que é contraindicada a doação por mulheres com sintomas compatíveis com gripe, infecção respiratória ou confirmação de COVID-19. Se você mora com alguém que apresentou os sintomas ou teve diagnóstico confirmado de COVID-19, também não deve doar por enquanto.

## Os benefícios para os bebês que recebem a doação:

- A amamentação é importante para a criança até os dois anos ou mais. Nos primeiros seis meses, o leite materno tem todos os nutrientes que um bebê precisa.
- Reduz a mortalidade em até 13% até os 5 anos.
- Evita diarreia e infecções respiratórias.
- Diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto, hipertensão e obesidade.
- Aumenta as chances de recuperação dos bebês prematuros e/ou de baixo peso que estão internados nas Unidades Neonatais.

## Os benefícios para a doadora:

- Retirar leite materno para doação ajuda a aumentar a sua produção. Quanto mais a mulher esvazia as mamas, mais leite ela produz.
- Reduz a taxa de câncer de mama e de ovário.
- Diminui as chances de a doadora desenvolver diabetes tipo 2.

## Como doar leite materno?



### 1. PREPARE OS FRASCOS PARA GUARDAR O LEITE MATERNO:

- Os potes precisam ser de vidro, com boca larga e tampa de plástico. Retire o rótulo e qualquer papel no frasco ou na tampa. Você pode preparar vários de uma vez.
- Após lavar com água e sabão, ferva o frasco e a tampa por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- Deixe os frascos secarem com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo e depois feche sem tocar na parte interna da tampa.



### 2. PREPARE-SE PARA A COLETA:

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos e 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.
- Escolha um lugar confortável e limpo. Forre uma mesa com um pano limpo para colocar o pote e a tampa e evite conversar durante a coleta.



### 3. RETIRE 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.



### 4. GARDE O LEITE MATERNO COLETADO:

- Anote na tampa a data e a hora em que realizou a primeira coleta, feche e guarde o frasco imediatamente no congelador.
- Se o frasco não ficou cheio, você pode continuar completando por até 10 dias. Coloque o leite recém-extraído sobre o que já estava congelado, até o máximo de dois dedos antes de completar o frasco.
- O leite descongelado não deve ser congelado novamente. Por isso, para completar o volume de leite no frasco já congelado, utilize um copo de vidro, seguindo as mesmas instruções de higiene do pote.



### 5. LIGUE PARA O BANCO DE LEITE HUMANO MAIS PRÓXIMO:

- Ao completar o pote ou após 10 dias da primeira coleta, ligue para o Banco de Leite Humano para fazer a sua doação.

**Contamos com você. Informe-se no Banco de Leite Humano mais próximo sobre a maneira mais segura de doar, mesmo durante a pandemia.**

Saiba mais em [saude.gov.br/doacodeleite](http://saude.gov.br/doacodeleite)

DISQUE SAÚDE 136

SUS+

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL