

*Doe leite materno
Doe esperança
Um grande gesto
pode salvar a vida
de quem mais precisa*



Com o leite materno doado, bebês prematuros e/ou de baixo peso que estão internados em Unidades Neonatais e não podem ser amamentados pelas próprias mães têm muito mais chance de se recuperar.

Apenas 1 ml de leite materno já pode ser suficiente para nutrir um bebê cada vez que for alimentado.

Passo a passo da doação de leite materno

Preparo do frasco



- Lave um frasco de vidro de boca larga e tampa de plástico (tipo de café solúvel).
- Ferva por 15 minutos. Conte o tempo a partir do início da fervura.
- Escorra o frasco e a tampa com as aberturas voltadas para baixo, sobre um pano limpo, até secar.
- O ideal é deixar vários frascos preparados.

Cuidados de higiene



- Cubra os cabelos, nariz e boca.
- Lave as mãos e os braços até os cotovelos com bastante água e sabão.
- Lave as mamas apenas com água e seque com uma toalha limpa.

Local ideal para retirar o leite materno



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

Técnica para retirar o leite materno



- Massageie as mamas com a ponta dos dedos.
- Coloque o polegar acima da linha da aréola e os dedos indicador e médio abaixo.
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Posicione o frasco debaixo da aréola.

Armazenamento do leite materno



- Cole uma etiqueta ou fita adesiva na tampa com a data e a hora em que realizou a primeira coleta do seu leite e guarde imediatamente no freezer ou no congelador o frasco fechado.
- Para completar o volume de leite no frasco já congelado, utilize um copo de vidro esterilizado.
- Coloque o seu leite recém-extraído sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- Assim que o frasco estiver completo, a mulher deve ligar para o Banco de Leite Humano.
- O leite materno congelado tem validade de 15 dias contados a partir do dia da primeira extração. Porém, para doação, o leite materno deverá ser transportado até o Banco de Leite Humano antes do seu vencimento, mesmo que o frasco não esteja completo, pois qualquer quantidade é importante.



Informe-se no Banco de Leite Humano mais próximo sobre a maneira mais segura de doar durante a pandemia.



#DoeLeiteMaterno
Qualquer quantidade
faz toda a diferença

Saiba mais em
gov.br/saude