

## Doar leite faz bem pra outros bebês e também para você!

Ao aprender a retirar o leite do peito, a mãe ajuda o seu e outros bebês prematuros e/ou internados nos hospitais a receberem o melhor alimento para esta fase da vida, e pode armazená-lo para o retorno ao trabalho ou para situações em que há excesso de produção de leite.

### Por que doar leite?

Todas as mães oferecem carinho e afeto para seus bebês. Mas nem todas conseguem amamentá-los com o leite materno que eles necessitam para sobreviver. Ao doar leite, você contribui para a redução da mortalidade infantil e para a melhora da qualidade de vida dos bebês, e ainda ganha a gratidão de muitas famílias!

### Quem pode doar?

Toda mulher saudável com excesso de leite e que não use medicamentos que impeçam a doação.



Róger Medeiros Justo - UBS Panorama

Ricardo Stricher

## Bancos de Leite Humano

Bancos de Leite Humano são locais especializados no processo de coleta de Leite Humano para doação, além de ser um espaço de apoio para mulheres com dificuldades na amamentação ou que desejam retirar leite para seu próprio filho.

### Locais para doação em Porto Alegre

#### HOSPITAL MATERNO-INFANTIL PRESIDENTE

**VARGAS** - Av. Independência, 661 - 6º andar  
Fone: 3289-3334 2ª a 6ª das 8h às 18h

#### IRMANDADE SANTA CASA DE MISERICÓRDIA

##### Hospital Santa Clara

Rua Annes Dias, 295 - 1º andar Fone: 3214-8284  
7h-12h/13h-18h, inclusive sábados, domingos e feriados

#### HOSPITAL FÊMINA - Av. Mostardeiro, 17 – 8º andar

Fones: 3314-5362 / 3314-5353 2ª a 6ª das 7h às 23h  
Sábados, domingos e feriados das 7h às 19h

#### Outros locais para apoio em amamentação

(não recebem doação de leite)

#### HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Rua Ramiro Barcelos, 2350 - 11º andar- Ala Norte  
Fone: 3359-8161  
24h, inclusive sábados, domingos e feriados

#### HOSPITAL SÃO LUCAS/PUCRS

Av. Ipiranga, 6690 – 5º andar  
Fone: 3320-3000/Ramal: 2245  
24h, inclusive sábados, domingos e feriados



PREFEITURA  
**PORTO  
ALEGRE**

SECRETARIA DE SAÚDE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

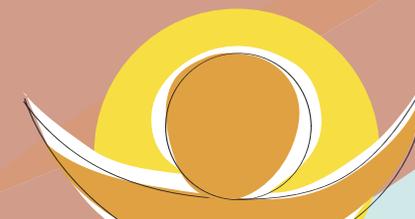
Ministério da  
Saúde

## Doe leite, a vida agradece



Bárbara Campello Santos - Doadora BLH/HMIPV

Orientações para armazenamento,  
retirada e doação de leite humano



PORTO ALEGRE  
MAIS SAUDÁVEL

## Muitas vidas dependem deste gesto

### Quero doar meu leite! Como faço?

Você pode ir diretamente a um Banco de Leite Humano para receber orientações ou retirar o leite, ou seguir as instruções a seguir.

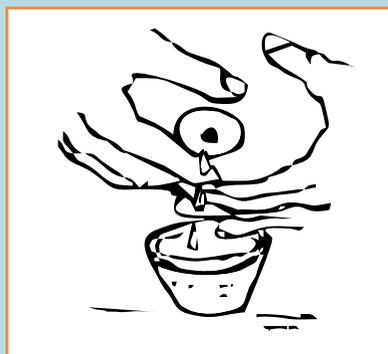
O leite retirado em domicílio deve estar completamente congelado e o frasco colocado em uma caixa de isopor sem gelo para ser entregue em um Banco de Leite. Se preferir, ligue para o Banco de Leite Humano mais próximo de sua casa, que seu leite será recolhido.

### Instruções para armazenamento seguro

- Para armazenar o leite, utilize um pote de vidro com tampa de plástico de rosca (como os de café solúvel e maionese);
- Retire o papel branco de dentro da tampa;
- Ferva um copo para coleta, os vidros e tampas (sem o papel branco) em uma panela, cobrindo todo o vidro com água, por 15 minutos (tempo contado a partir do início da fervura);
- Deixe-os escorrer em pano limpo até secar. Feche os vidros sem tocar na parede interna das tampas;
- Lave as mãos e braços até o cotovelo com água e sabão em abundância;
- Reserve um lugar limpo e tranquilo para retirar o leite (pensar no bebê ajuda na descida do leite!);
- Proteja os cabelos, a boca e o nariz, para evitar saliva, poeira ou queda de cabelo no leite;
- Evite conversas durante este momento;
- Retire o leite depois da mamada ou quando as mamas estiverem muito cheias.

## Técnica para a retirada do leite

- Massageie as mamas com a polpa dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola (parte mais escura) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde acaba a parte escura do peito e os dois primeiros dedos abaixo. Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo. Tente aproximar a ponta do polegar com os outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos. Em seguida, abra o vidro e coloque a tampa sobre a mesa, com a abertura para cima.
- Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola. Após terminar a retirada, feche o vidro



- É possível completar o volume de leite de um frasco que já está no congelador:
  - Utilize um novo copo esterilizado e seco (idem à esterilização dos vidros).
  - Coloque o leite recém coletado sobre aquele já armazenado.
- Esse procedimento deve ser repetido até faltar aproximadamente dois dedos para encher o frasco.

## Conservação e validade

Anote na tampa do vidro a data em que iniciou a coleta e guarde no congelador.

### Validade:

Na geladeira: leite cru – 12 horas  
No freezer: leite cru – até 15 dias

Após o processo de pasteurização em Bancos de Leite Humano, o leite dura seis meses.

**O LEITE DESCONGELADO NÃO DEVE SER CONGELADO NOVAMENTE.**

## Curiosidade

A produção do leite depende do esvaziamento da mama e que, quanto mais a mulher esvazia as mamas, mais leite ela será capaz de produzir.

