

# 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)

MATERIAL ORIENTATIVO PARA PÚBLICO GERAL. SEMPRE CONSULTE O SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA ORIENTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS.



Deslize para saber mais

# Sumário

<b>Amamentar e doar: dois atos de amor, com um único alimento</b> .....	<b>03</b>
<b>Por que doar leite humano?</b> .....	<b>04</b>
<b>Quem pode ser doadora de leite humano?</b> .....	<b>05</b>
<b>Como se preparar para a coleta do leite humano?</b> .....	<b>05</b>
<b>Passo a passo para extrair o leite humano</b> .....	<b>07</b>
<b>Como armazenar os frascos?</b> .....	<b>08</b>
<b>Como encontrar o banco de leite mais próximo?</b> .....	<b>09</b>
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>10</b>



MATERIAL ORIENTATIVO PARA PÚBLICO GERAL. SEMPRE CONSULTE O SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA ORIENTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS.



**Deslize para saber mais**



# 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.



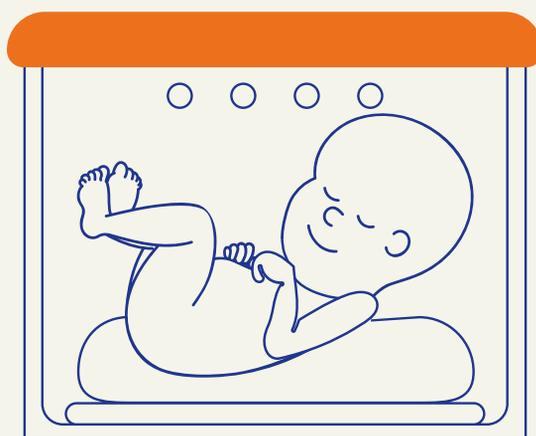
## Você sabia?

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 humano 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.

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.

## **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.



# 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

**clicando aqui**

- 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>. 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-como-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-a-inda-nao-supre-demanda>. Acesso em 30/08/2023.



**Nestlé**  
**Baby & me**  
Nutrindo o que é real