

# GUIA DE BOLSO **AMAMENTAÇÃO**



**BANCO DE  
LEITE HUMANO**  
HIFA





# BANCO DE LEITE HUMANO

H I F A

O Banco de Leite Humano é mais um serviço do HIFA Maternidade, que tem objetivo de dar mais resolutividade aos tratamentos realizados na unidade, além de contribuir para o aleitamento materno dentro e fora do hospital.

As atividades do Banco de Leite iniciaram no dia 26 de setembro de 2022, data da sua inauguração.

- **Atendimento às puérperas internadas no HIFA Maternidade;**
- **Aos bebês prematuros e de baixo peso;**
- **Ao público externo com coleta de doações, orientações e apoio a amamentação;**
- **Realização da coleta, processamento e controle de qualidade do leite.**





# AMAMENTAR

## FAZ BEM E SALVA VIDAS

### É BOM PARA A MÃE

- Contribui para a diminuição do sangramento após o parto;
- Ajuda na volta do peso;
- Previne os cânceres de mama e ovário;
- Protege contra doenças cardiovasculares.

### É BOM PARA O BEBÊ

- O leite materno é ideal para o bebê, contendo nutrientes indispensáveis para o desenvolvimento da criança;
- Previne a obesidade;
- Auxilia na proteção cardiovascular devido aos efeitos anti-inflamatórios;
- Fortalece o sistema imunológico, protegendo-as de doenças.



---

#### AMAMENTAR É MUITO PRÁTICO

Basta colocar o bebê para sugar, pois o leite já está na temperatura ideal, não estraga e não precisa ser misturado;

#### AMAMENTE POR ATÉ DOIS ANOS OU MAIS

Além dos alimentos a partir do sexto mês, é importante manter o hábito de amamentar enquanto puder, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

# Cuidados que ajudam na amamentação



- **ALEITAMENTO EXCLUSIVO**

Sugar o peito é o que estimula a produção de leite. Por isso é importante não dar chá, água, suco e outro leite nos primeiros 6 meses de vida (o ideal é o aleitamento materno exclusivo);

- **CHUPETAS E BICOS**

Não é recomendado o uso de bicos, mamadeiras e chupetas. O uso desses objetos podem contribuir para o desmame precoce.

- **INGESTÃO DE LÍQUIDOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Além de uma alimentação saudável e equilibrada, é fundamental que a mulher beba bastante água, para manter o organismo hidratado e garantir a produção de leite adequada. Descansar e dormir sempre que for possível também é uma boa dica;

- **CUIDADO COM REMÉDIOS**

A maioria dos medicamentos é compatível com a amamentação, desde que seguindo as recomendações médicas;

# Quando a ordenha ou extração manual é indicada?



- Manter a lactação;
- Aliviar o ingurgitamento mamário (peito empedrado);
- Fornecer leite para o próprio filho, no caso de voltar ao trabalho ou separação temporária por outras causas;
- Alimentar bebês que não têm condição de sugar diretamente no peito da mãe, por prematuridade, doenças e outras dificuldades relacionadas à amamentação;
- Colher leite para ser doado a um Banco de Leite Humano (BLH).

## Veja como retirar o leite:



- Realizar pramentação (Touca e máscara cirúrgica). O Banco de Leite oferece kit para as doadoras;
- Higienize as mãos e antebraço com água e sabão e as mamas com água corrente;
- Massageie as mamas com as pontas 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 higienizado 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 e guarde imediatamente no freezer ou no congelador.

**Obs: Realizar ordenha de forma manual e/ou bombinha tira leite elétrica ou manual (neste caso não havendo trauma mamilar - rachadura).**

# Como armazenar leite humano ordenhado cru (lhoc)



O armazenamento deve ser feito em frascos de vidro com tampa de plástico devidamente esterilizado ou higienizado em domicílio (ferver por 15 minutos, contados a partir do momento de fervura, deixar secar naturalmente e iniciar o armazenamento).

**Obs: Será reavaliado no banco de leite humano;**

A primeira retirada pode ser feita direto no próprio frasco, após término deve ser congelado imediatamente. No caso de novas coletas para complementação do volume já coletado anteriormente, use copo de vidro exclusivo fervido por 15 minutos;

O frasco com LHOc deve ser mantido em vertical e conter rótulo com data e hora da primeira coleta;

Armazenar o leite no congelador separado de outros alimentos. Manter o frasco bem vedado para evitar que o leite absorva odores. Se necessário, fazer uso de saco plástico;

Armazenar o leite humano na medida de dois dedos até a borda do frasco;

O leite cru congelado deve ser transportado para o BLH no prazo máximo de 15 dias após a primeira coleta.

**Obs: O leite ordenhado cru congelado pode ser estocado por um período máximo de 15 dias a partir da data da primeira coleta, a uma temperatura de máxima -3°C (congelado - freezer ou congelador do refrigerador).**

# Conheça outra forma de ofertar o leite para o seu bebê

- Não aquecer ou ferver o leite;
- Não descongelar o leite diretamente ao fogo;
- Não recongelar o leite após degelo;
- Não manter o leite em temperatura ambiente;
- Descongelar em banho-maria, porém manter após degelo;
- Uma vez descongelado, o leite humano ordenhado cru para uso do próprio filho deve ser mantido sob-refrigeração à temperatura máxima de 5°C (dentro do refrigerador), com validade de 12h após degelo;
- Oferecer para o bebê preferencialmente no copinho.



# Como posso ser uma doadora de leite humano

- Estar amamentando ou ordenhando leite para o próprio filho;
- Apresentar exames de pré-natal ou pós-natal compatíveis com a doação de leite ordenhado;
- Não fumar mais que 10 cigarros por dia;
- Não consumir álcool ou fazer uso de drogas ilícitas;
- Não usar medicamentos incompatíveis com a amamentação;
- Realizar exames (hemograma completo, VDRL, anti-HIV e demais sorologias usualmente realizadas durante o pré-natal) quando o cartão não estiver disponível ou quando a nutriz não tiver feito o pré-natal (Avaliação pela equipe do Banco de leite).

**É contra-indicado o aleitamento cruzado, ou seja, o aleitamento da criança por nutriz que não seja a mãe biológica (ama de leite).**

# Doe leite materno :)

**Telefone: (28) 3027 - 6125 | Ramal: 2001**

**E-mail: [bancodeleite@hifaci.org.br](mailto:bancodeleite@hifaci.org.br)**

**Horário de atendimento:**

Segunda à sexta-feira, das 7h às 17h. Aos finais de semana e feriados é necessário agendamento.

**Juntos pela amamentação!**





