

A AMAMENTAÇÃO PROTEGE VIDAS!

Consulte os profissionais
do Centro de Saúde para
mais orientações.



Confira os endereços e horários
das Unidades Coletoras de Leite
Humano e do Posto de Coleta
em pbh.gov.br/saudemulher

AMAMENTE E DOE LEITE

Amamentação: saúde
para a mãe e o bebê



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

Amamentar e doar leite materno protege muitas vidas!



O leite materno é o alimento ideal para a nutrição do bebê. A amamentação promove a saúde da mãe e do filho. É importante que a criança seja amamentada, de preferência, exclusivamente com o leite da mãe durante os seis primeiros meses de vida. A partir dessa idade, a amamentação continua sendo muito importante, mas outros alimentos precisam ser iniciados na alimentação do bebê. Dessa forma, junto com o carinho e o cuidado, a criança cresce saudável.

Além de proteger a saúde de seu filho, o leite materno excedente pode ser doado a serviços de coleta de leite humano. Após a pasteurização, ele é destinado a outros bebês, contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de suas vidas, principalmente dos prematuros hospitalizados. Os bebês pequeninos não precisam de muito: um dedinho de leite já é o suficiente para nutri-los cada vez que forem alimentados. Com esse gesto generoso, esses bebês têm muito mais chance de recuperação, se desenvolvem mais e são protegidos de várias doenças. Com um pouco de seu leite doado e de outras mães podemos salvar muitas vidas!

Como preparar o material para coletar o leite materno:

- Lave com água e sabão neutro o pote de vidro, a tampa plástica e o copo de vidro. Não se esqueça de remover o fundo de papel da tampa.
- Coloque os potes, as tampas e os copos para ferver em uma panela com água suficiente para cobri-los. Após levantar fervura, mantenha em fogo baixo por 15 minutos. Para secar, deixe-os escorrer sobre um pano limpo.



Cuidados para coletar e armazenar o leite materno em casa:

- Escolha um local confortável, limpo e tranquilo.
- Evite conversar durante a retirada do leite.
- Feche as janelas.
- Cole na tampa do frasco uma etiqueta contendo o seu nome, a data de nascimento do bebê e o dia e a hora em que iniciou a coleta do leite.
- Use uma touca ou um lenço na cabeça.
- Cubra o nariz e a boca com uma máscara ou um lenço.
- Lave bem as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabonete.
- Lave as mamas apenas com água.
- Seque as mãos e as mamas com uma toalha limpa.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas de leite materno dos dois seios em uma fralda limpa ou papel-toalha.
- Colete o leite em um frasco de vidro esterilizado ou fervido com tampa de plástico, colocando-o debaixo da aréola.
- Feche bem o frasco após a coleta e guarde-o **imediatamente** no congelador.
- O frasco de leite congelado pode conter leite até dois dedos antes da tampa. Mesmo congelado, você pode acrescentar mais leite até atingir essa marca. Para isso, despreze os primeiros jatos, ordenhe a mama e colete o leite em um copo previamente fervido, adicionando-o, em seguida, ao frasco com o leite congelado.
- Se quiser armazenar seu leite para oferecer a seu bebê em outro momento, conserve-o na prateleira da geladeira por até 12 horas ou no congelador por até 15 dias. No momento de oferecer o leite, aqueça-o em banho-maria.
- Na volta ao trabalho, procure o centro de saúde e obtenha ajuda e orientações sobre a continuidade da amamentação.

