



Educação
em Saúde

VOL. 137

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Banco de Leite Humano (BLH)

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS





Como faço para me tornar doadora de leite materno?

Cadastro

É necessário realizar um cadastro, ter produção de leite materno excedente às necessidades do seu filho, ser saudável, e apresentar a sua carteira de pré-natal para avaliação dos exames sorológicos.

Obs: é necessário que seus exames de sangue tenham sido coletados dentro dos últimos seis meses.

“Um frasco de leite materno doado, pode alimentar até 10 prematuros por um dia.”

Posso aproveitar o leite materno ordenhado em casa?

Pode, sim. Porém, são necessários alguns cuidados para que o leite materno ordenhado possa ser processado pelo Banco de Leite, e administrado aos recém-nascidos.

Esterilização dos recipientes de coleta

- Frasco: deve ser de vidro com tampa plástica, como os de café solúvel ou maionese. Lembre-se de retirar o rótulo do vidro e o papelão que fica sob a tampa.
- Antes de cada coleta, lave com água e sabão todos os recipientes que entrarão em contato com o leite materno (frascos, tampas, esgotadeiras) e enxágue com água corrente em abundância.
- Coloque-os em uma panela, cubra com água, e deixe-os ferver por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura).
- Escorra a água e posicione os recipientes de boca para baixo em um pano limpo. Deixe secar naturalmente.

Higiene pessoal

- Antes de cada coleta, amarre ou cubra os cabelos com touca (lenço ou toalha).
- Retire anéis, brincos, pulseiras e correntes.
- Se possível, utilize máscara. Evite conversar e não use o celular durante a ordenha.
- Lave as mãos e antebraços até a altura dos cotovelos com água e sabão. Enxágue. Lave também os seios, somente com água, e despreze na pia os primeiros jatos de leite de ambas as mamas.
- Seque as mãos e os braços utilizando uma toalha limpa, de preferência de uso exclusivo.

Massagem e compressa

- Massageie as mamas com as mãos espalmadas, começando na aréola (parte escura da mama) e, de forma circular, abrangendo toda mama.

- Se seu leite está empedrando, faça compressas de água gelada, por 10 minutos em cada mama, com intervalos de três horas, e ordenhe assim que possível.

Como realizar a ordenha?

- Escolha um lugar limpo, tranquilo, e longe de animais.
- A ordenha deve ser realizada com expressão manual ou com o auxílio de esgotadeira, podendo esta, ser do tipo manual ou elétrica.
- O modelo ilustrado ao lado, **não pode ser utilizado**, por não permitir uma adequada esterilização.



Expressão manual

- Primeiro, coloque os dedos polegar e indicador na borda da aréola (parte escura da mama). Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Comprima suavemente um dedo contra outro, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a sair.

Congelamento e transporte

- Identifique o frasco com a etiqueta fornecida pelo BLH, ou com o seu nome completo e data da primeira coleta.
- Após a ordenha, leve o frasco de leite materno esgotado imediatamente ao freezer ou congelador. Mantenha-o vedado e separado de outros alimentos, para evitar que absorva odores.
- As próximas coletas poderão ser acondicionadas no mesmo frasco, sobre o leite materno já congelado, sempre retornando ao congelador/freezer o mais rápido possível.
- O leite materno deve chegar ao BLH totalmente congelado. Transporte-o em caixa de isopor ou bolsa térmica. Leites recebidos com sinais de descongelamento não serão aceitos.

E lembre-se: não existe leite fraco!

Seu bebê está internado na Neonatologia?

Informações importantes

Validades do leite humano

Leite humano cru, ordenhado no BLH do HCPA	12 horas a partir do horário da ordenha
Leite humano cru, ordenhado em casa Obs: ofertar ao recém-nascido só após processo de pasteurização	Trazê-lo congelado ao BLH, em bolsa térmica, no prazo máximo de 10 dias. Atentar ao volume no frasco: mínimo 100mL e máximo 200mL
Leite humano pasteurizado*	Válido por 6 meses congelado e 24h após o descongelamento.

*Pasteurização: processo térmico que tem por objetivo, inativar micro-organismos patogênicos. Após análise laboratorial, o leite humano pasteurizado é liberado para ser administrado ao RN, conforme prescrição médica.

Se seu bebê está internado na Neonatologia, recomendamos que frequente o Banco de Leite a cada três horas.

Horário de distribuição das dietas na Neo	Horário em que o leite deve estar ordenhado para resfriamento*
9h - 10h	até às 7h30
12h - 14h	até às 10h
15h - 16h	até às 13h
18h - 20h	até às 16h
21h - 22h	até às 19h
24h - 2h	até às 22h
3h - 4h - 6h - 8h - 9h	até à 22h30

*O resfriamento a uma temperatura máxima de 5°C é necessário para garantir a segurança do leite materno que será enviado ao lactente.

Fale conosco

Telefone: (51) 3359.8161

WhatsApp: (51) 99992.7038

Horário de funcionamento:

Diariamente, das 7h às 22h30

(inclusive finais de semana e feriados)

Banco de Leite Humano (BLH)

Hospital de Clínicas de Porto Alegre - 11º andar

Como ordenhar leite humano?

Acesse através do QR code abaixo, o vídeo educativo com orientações sobre ordenha, armazenamento, e transporte seguro de leite humano.



Seja uma DOADORA.

O leite humano salva vidas!

Para doar, você deve estar saudável e não usar medicamentos que interfiram no aleitamento.

Caso não possa trazer ao BLH, nós buscamos em sua casa (em Porto Alegre).

Entre em contato pelo Whatsapp acima.



HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br