

AMAMENTE E DOE LEITE

A amamentação promove a saúde
da mãe e do bebê

A AMAMENTAÇÃO PROTEGE VIDAS!

Procure orientação com os
profissionais do Centro de Saúde
para amamentar e doar leite.



Confira os endereços e
horários de funcionamento:
pbh.gov.br/centrosdesaude



PREFEITURA
BELO HORIZONTE

Trabalhando por uma cidade mais feliz.



PREFEITURA
BELO HORIZONTE

Trabalhando por uma cidade mais feliz.

Amamentar e doar leite humano protege muitas vidas!



O leite humano 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 introduzidos na sua dieta. Dessa forma, junto com o carinho e o cuidado, a criança cresce saudável.

Além de proteger a saúde de seu filho, o leite humano excedente pode ser doado a outros bebês e trazer grande contribuição para a melhoria da 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 e de outras mães podemos salvar muitas vidas!

Cuidados para coletar e armazenar leite humano 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.
- Use uma máscara ou um lenço cobrindo o nariz e a boca.
- 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 humano dos 2 seios em uma fralda limpa.
- 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.
- Coloque um copo para ferver em uma panela com água suficiente para cobri-lo. Após levantar fervura, deixe-o no fogo baixo por 15 minutos. Para secar, deixe-o escorrer sobre um pano limpo.
- Se quiser armazenar seu leite para oferecer a seu bebê em outro momento, conserve-o na 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.

