

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	Trazê-lo congelado ao BLH, em bolsa térmica, no prazo máximo de 10 dias.
Obs: ofertar ao recém nascido só após processo de pasteurização	Atentar ao volume no frasco: Mínimo 100 mL e máximo 200 mL
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 6h30
12h - 14h	até às 10h
15h - 16h	até às 12h
18h - 20h	até à 16h
21h - 22h	até às 18h
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.



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



Banco de Leite Humano (BLH)





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 litro 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 enxague 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. Enxague. 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 areola (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 areola (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 dentro de saco plástico 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!