

**Se você tem  
excesso de leite, doe.  
É uma prova de  
amor que só uma  
mãe pode dar.**



### Você sabia?

- A produção do leite depende do esvaziamento da mama, e quanto mais a mulher esvazia as mamas, mais leite ela será capaz de produzir.
- Todo o leite doado será analisado, pasteurizado e submetido a um rigoroso controle de qualidade antes de sua distribuição.
- Todo leite descongelado não deve ser congelado novamente.

Para outras orientações procure  
ou ligue para o Banco de Leite:

[www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério  
da Saúde

**BRASIL**  
UM PAÍS DE TODOS  
GOVERNO FEDERAL

Samara Felippo e a filha Alícia participaram gratuitamente dessa campanha.

Setembro/09/2009

**Para você,  
é leite.  
Para a criança,  
é vida.**



Samara Felippo,  
doadora de leite e  
mãe de Alícia.

**Doe leite materno.  
A vida agradece.**

**O leite humano é muito importante para todos os recém-nascidos. Ele alimenta e protege o bebê contra diarreia, infecções respiratórias, diabete, alergias. Mas há mães que não podem amamentar.**

**Para estas situações foram criados os bancos de leite humano, que recebem, pasteurizam e distribuem leite para as crianças que necessitam.**



## Quem pode doar leite humano?

Toda mulher saudável com excesso de leite e que não use medicamentos que impeçam a doação. Para isto, é só procurar o banco de leite mais próximo de sua casa e se informar sobre como fazer a doação.

O leite deve ser retirado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias.

## O que fazer para a doação?

### 1. Preparo do frasco para guardar o leite:

- Lave um frasco de vidro com tampa de plástico (tipo maionese), retirando o rótulo e o papel de dentro da tampa.
- Coloque o frasco e a tampa em uma panela cobrindo-os com água.
- Ferva por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- Escorra sobre um pano limpo até secar.
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa.
- O ideal é deixar vários frascos preparados.

### 2. Higiene pessoal antes de iniciar a coleta:

- Prenda os cabelos ou coloque uma touca.
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão.
- Lave as mamas apenas com água.
- Seque as mãos e as mamas com toalha limpa.

### 3. Local adequado para retirar o leite:

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.
- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- Evite conversar durante a retirada do leite.

## Qual a forma correta para fazer a retirada do leite (ordenha)?

- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha onde 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 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.

## Como guardar o leite coletado?

- Anote na tampa do frasco a data em que iniciou a coleta do leite.
- Guarde imediatamente o frasco no congelador da geladeira ou freezer por até 15 dias.
- Se o frasco não ficou totalmente cheio, você pode completá-lo em outro momento.
- Para completar o volume de leite no frasco, sob congelamento, utilize um copo de vidro previamente fervido por 15 minutos e escorra sobre um pano limpo até secar.
- Coloque o leite recém-ordenhado sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- Guardar imediatamente o frasco no freezer ou no congelador.
- O frasco com o leite congelado deve ser transportado para o banco de leite humano antes de completar 15 dias da data da primeira coleta.



## Como conservar o leite coletado?

### Na geladeira:

leite cru - até 12 horas  
leite pasteurizado degelado - até 24 horas

### No freezer:

leite cru - até 15 dias  
leite pasteurizado - até 6 meses