

# Para você é leite, para a criança é vida.



## Você sabia que...

... a produção do leite depende do esvaziamento da mama e que, quanto mais a mulher esvazia as mamas, mais leite ela será capaz de produzir?

... todo leite doado será analisado, pasteurizado e submetido a rigoroso controle de qualidade antes de sua distribuição?

... todo leite descongelado não deve ser congelado novamente?

Setembro/2008

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



PACTO NACIONAL PELA  
REDUÇÃO DA MORTALIDADE  
MATERNA E NEONATAL



Ministério  
da Saúde



# Doe leite, a vida agradece.



*Camila Pitanga,  
mãe de Antônia, doadora  
de leite materno.*

Camila Pitanga e a filha Antônia participaram gratuitamente desta campanha.

**O leite humano é muito importante para todos os recém-nascidos. Ele alimenta e protege o bebê contra diarreia, infecções respiratórias, diabetes e alergias. Mas há mães que não podem amamentar. Para estas situações, foram criados os bancos de leite humano que recebem, pasteurizam e distribuem 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 com tampa de plástico (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:

- 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)?

- 1 - Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- 2 - Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola.
- 3 - Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola.
- 4 - Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- 5 - Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- 6 - Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- 7 - Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.
8. Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola.
9. Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

#### Como guardar o leite coletado?

- 1 - Anote na tampa do frasco a data em que iniciou a coleta do leite.
- 2 - Guarde imediatamente o frasco no congelador da geladeira ou freezer por até 15 dias.
- 3 - Se o frasco não ficou totalmente cheio, você pode completá-lo em outro momento.
- 4 - 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.
- 5 - Coloque o leite recém-ordenhado sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- 6 - Guardar imediatamente o frasco no freezer ou no congelador.
- 7 - 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