

# Saiba como doar leite materno

## Passo 1



Para se tornar uma doadora, os únicos requisitos são ser saudável e estar amamentando seu filho.

Não há um volume mínimo estabelecido para a doação. Qualquer quantidade é importante para o Banco de Leite Humano (BLH). Além disso, extrair leite para doar não vai comprometer a produção para o seu bebê, pelo contrário. Quanto mais estímulo a mama recebe, mais alimento produz.

## Passo 2



Tenha à mão os últimos exames de sangue que fez durante o pré-natal. Eles serão necessários para seu cadastro como doadora.

## Passo 3



Entre em contato com o banco de leite de sua cidade. Você pode encontrar a unidade mais próxima através da linha gratuita **0800-26-88-77**, de segunda a sexta, entre 7h e 18h, ou pelo portal [www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br).

Durante o primeiro contato telefônico, o profissional do BLH irá lhe orientar quanto à retirada do leite, o armazenamento e o dia de visita. Não hesite em sanar todas as suas dúvidas neste momento. Lembre que o BLH é composto de uma equipe multidisciplinar disposta a lhe ajudar não só na doação, mas também na amamentação do seu bebê.

## Passo 4



Alguns bancos de leite podem ceder potes já esterilizados para a coleta. Ou você pode separar potes de vidro com tampa plástica, que já tenha em casa. Faça a esterilização, mergulhando-os em água fervente por 15 minutos. Não tente secar com nenhum pano ou papel. Em vez disso, deixe-o secar naturalmente em cima de um pano limpo e seco.

## Passo 5



Hora de retirar o leite. Sempre faça a ordenha após as mamadas do bebê. Prensione os cabelos e lave bem as mãos, até os cotovelos, com sabonete neutro. Escolha um lugar limpo e confortável, sem animais.

A ordenha pode ser manual ou feita com o auxílio de bombas (que devem ser esterilizadas).

## Passo 6



Identifique o frasco com uma etiqueta com seu nome, a data e a hora da primeira coleta. Coloque-o imediatamente no congelador, onde pode permanecer por até 15 dias. Na próxima ordenha, você pode usar um copo de vidro (esterilizado conforme as indicações do 4º passo) e, depois, adicionar o leite coletado a esse mesmo pote do congelador. Colocar leite recém-extraído não vai comprometer o líquido já congelado.

## Passo 7



Aguarde a visita ou entre em contato com o banco de leite, para combinar a entrega das doações. Lembre-se: mesmo que só tenha conseguido extrair poucos mililitros, esse leite é importante e vai ajudar a salvar vidas.