

¿Qué hacer ante una enfermedad?

Habitualmente las enfermedades leves no afectan a su leche. Sin embargo, es prudente posponer la donación de leche hasta la recuperación. En caso de duda, o ante cualquier enfermedad importante, contacte con el personal del Banco de Leche.

¿Se puede beber alcohol o bebidas con cafeína mientras se dona leche?

El consumo de alcohol o el exceso de bebidas con cafeína (más de 2 al día) contraindican la donación. Si se produce un consumo ocasional de alcohol, no se extraiga leche para donar en las 12 horas siguientes.

¿Qué situaciones debo comunicar al Banco de Leche?

Si ocurren cambios en su salud, se expone a tóxicos o tiene cambios en el comportamiento que conlleven riesgos de enfermedades, debe notificarlo confidencialmente al Banco de Leche.

¿Cómo contactar con el Banco de Leche?

Servicio de Neonatología. Hospital Universitario 12 de Octubre. Edificio Materno-Infantil (planta baja).

Horario: laborables de lunes a viernes, de 8 a 15 horas.

Dirección: Avda. Córdoba s/n. 28041 Madrid.

Teléfono: **91 390 88 11**

E-mail: bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org

*En nombre de los niños hospitalizados,
de sus padres
y en el nuestro propio
¡Gracias por su generosidad!*

¡Donar leche salva vidas!



Hospital Universitario
12 de Octubre

Comunidad de Madrid

Instrucciones para donantes de leche humana

Le agradecemos el esfuerzo que hace para que su leche llegue a los niños que la necesitan en las mejores condiciones posibles. No dude en consultar al personal del Banco de Leche cualquier duda que tenga tras la lectura de estas instrucciones.

¿Qué medidas de higiene debo seguir?

Es importante que la leche que va a extraerse no se contamine para que mantenga su calidad y pueda ser utilizada con seguridad. Elija un lugar aseado, donde sentarse relajadamente. **Antes de iniciar la extracción debe lavarse las manos y las uñas** con agua y jabón, recogerse el pelo con un gorro, colocarse una mascarilla o pañuelo que cubra boca y nariz y limpiar el pecho con un paño limpio. Se desaconseja el uso de cremas.

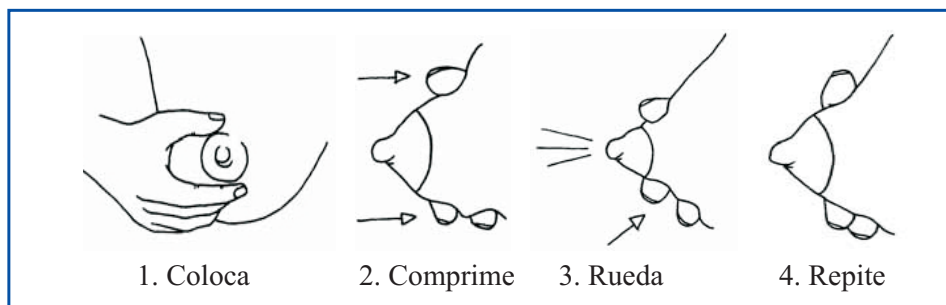
Antes de la extracción

Para facilitar la salida de la leche se recomienda realizar un suave masaje y sacudir el pecho antes de proceder a la extracción manual o con sacaleches. Habitualmente se necesitan unos días para mejorar la técnica de extracción.

¿Cómo se realiza la extracción manual?

1. Masajear ambos pechos durante unos minutos.
2. Colocar el dedo pulgar y el índice a unos centímetros por encima y por debajo de la areola.
3. Presionar hacia las costillas a la vez que se comprime con esos dedos la areola.
4. Repetir esta acción rítmicamente, intentando juntar cada vez más los dedos sin notar dolor: colocar, empujar, apretar...
5. Después de 10-20 compresiones, cambie de pecho. Después cambie de nuevo y así hasta que se vacíen ambos pechos.





¿Cómo se realiza la extracción con sacaleches?

Existen dos tipos de sacaleches: manuales y eléctricos. Unos y otros pueden tener ventajas y desventajas según la situación de la madre y sus necesidades, por lo que será la donante en definitiva la que elija el que más le convenga. El personal del Banco le facilitará un sacaleches si lo necesita. Antes de realizar la extracción es aconsejable realizar un pequeño masaje rotatorio del pecho durante unos minutos.

La copa o campana del extractor debe colocarse sobre el pecho realizando un buen sellado para lograr una buena aspiración y un buen vaciado. Las primeras aspiraciones deben ser poco intensas y rápidas pero, una vez que se obtenga leche, las aspiraciones serán de más intensidad y lentas. La extracción nunca debe ser dolorosa.

¿Cómo limpiar el sacaleches?

Desmontar todas las piezas y lavar primero con agua fría, jabón y cepillo para eliminar cualquier residuo. Una vez limpio aclararlo con abundante agua templada y secar bien antes de su reutilización. Esterilizar una vez al día (hirviendo en agua todos los componentes durante 15 minutos).

¿Cuándo es mejor extraerse la leche para donar?

Es útil incluir la extracción de leche para donar en su rutina diaria. Aconsejamos extraer todos los días algo de leche para donar pues así se consigue aumentar el volumen y la facilidad para hacerlo.

¿Cómo se realiza la extracción con sacaleches?

Existen dos tipos de sacaleches: manuales y eléctricos. Unos y otros pueden tener ventajas y desventajas según la situación de la madre y sus necesidades, por lo que será la donante en definitiva la que elija el que más le convenga. El personal del Banco le facilitará un sacaleches si lo necesita. Antes de realizar la extracción es aconsejable realizar un pequeño masaje rotatorio del pecho durante unos minutos.

La copa o campana del extractor debe colocarse sobre el pecho realizando un buen sellado para lograr una buena aspiración y un buen vaciado. Las primeras aspiraciones deben ser poco intensas y rápidas pero, una vez que se obtenga leche, las aspiraciones serán de más intensidad y lentas. La extracción nunca debe ser dolorosa.

¿Cómo limpiar el sacaleches?

Desmontar todas las piezas y lavar primero con agua fría, jabón y cepillo para eliminar cualquier residuo. Una vez limpio aclararlo con abundante agua templada y secar bien antes de su reutilización. Esterilizar una vez al día (hirviendo en agua todos los componentes durante 15 minutos).

¿Cuándo es mejor extraerse la leche para donar?

Es útil incluir la extracción de leche para donar en su rutina diaria. Aconsejamos extraer todos los días algo de leche para donar pues así se consigue aumentar el volumen y la facilidad para hacerlo.

¿Cómo almacenar y conservar la leche?

El Banco de Leche le facilita recipientes de cristal estériles, para guardar la leche extraída, y etiquetas para su identificación, en las que figurará su nombre y un espacio para anotar la fecha de la extracción. No llene el bote de leche hasta el borde, deje unos 2 cm para impedir que se rompa cuando se congele. Confirme que la tapa quede bien cerrada.

El recipiente con la leche debe congelarse inmediatamente tras la extracción a -20°C (congeladores de 4 estrellas). No deje nunca la leche para donar a temperatura ambiente. Sitúe los recipientes con la leche lo más alejados posible de la puerta del congelador y evite su contacto con otros alimentos, por ejemplo introduciéndolos en una bolsa de plástico.