

Guía para donantes de leche materna

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.

¿Cómo se realiza la extracción de leche?

Puede hacerse de forma manual o con un sacaleches manual o eléctrico. Será la donante la que elija el método de extracción que más le convenga. El personal del Banco le facilitará un sacaleches eléctrico si lo necesita.

Si no se ha extraído nunca leche, es recomendable que inicie la extracción de forma regular durante unas semanas para familiarizarse con ella antes de formalizar la donación.

¿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 limpio donde sentarse relajadamente.
- Es aconsejable tener las uñas cortas y sin esmalte.
- Retirar anillos, pulseras, relojes etc.
- También deberá recogerse el pelo usando el gorro desechable, y colocarse la mascarilla de manera que cubra nariz y boca.
- **Antes de iniciar la extracción debe lavarse las manos y las uñas** con agua y jabón durante más de medio minuto. La técnica para realizar correctamente el lavado de manos es la que viene explicada a continuación.



Moja tus Manos con agua



Aplica suficiente jabón.



Frota las palmas entre si



Frota las manos intercalando tus dedos.



Empuña las manos y frota los dedos de arriba hacia abajo.



Frota los pulgares rotandolos.



Frota la yema de los dedos contra la palma.



Enjuaga tus manos con agua.



Seca bien tus manos con una toalla de papel.



Usa la misma toalla de papel para cerrar la llave.

Para la higiene del pecho es suficiente la ducha diaria con agua y jabón. Es conveniente secar el pecho antes de cada extracción con una toalla dedicada exclusivamente para ello. No se recomienda el uso de cremas para la zona del pecho y pezón. Conviene no cubrirse el pecho mientras no esté bien seco.

¿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 mejorar la cantidad y el tiempo empleado en ello.

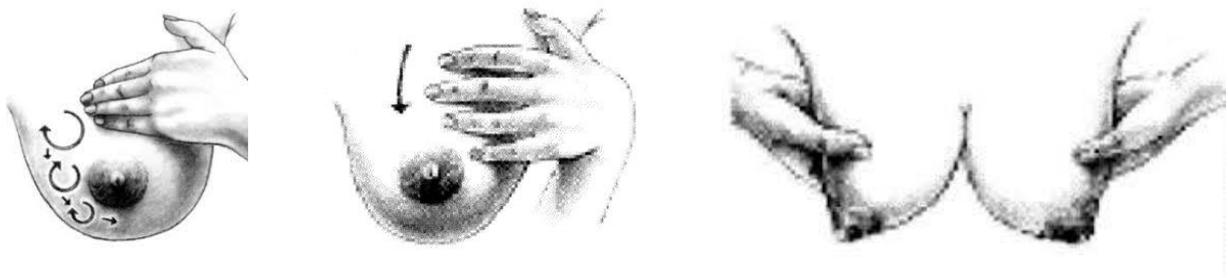
Si bien la extracción de la mañana suele ser más eficaz, otros horarios pueden ser más adecuados para usted si dispone de mayor tiempo o tranquilidad.

Antes de la extracción

Póngase cómoda y relájese.

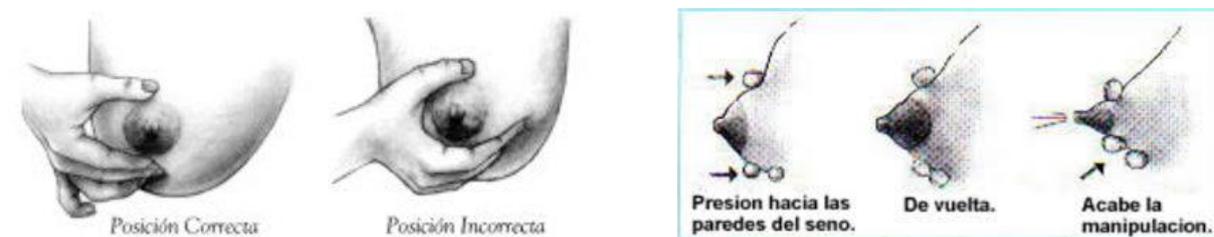
Aplíquese masaje en el pecho, tal y como se muestra en la figura, durante unos minutos para facilitar la extracción de leche. También puede aplicarse compresas calientes sobre el pecho.

Por último, sacuda suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



Extracción manual

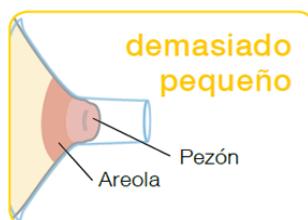
- 1 Masajear ambos pechos durante unos minutos. Tener preparado el bote para la extracción.
 - 2 Colocar el dedo pulgar y el índice a unos centímetros arriba y debajo de la areola.
 - 3 Presionar hacia las costillas a la vez que comprime con esos dedos la areola.
 - 4 Repetir esta acción rítmicamente, intentando juntar cada vez más los dedos sin que esto le produzca dolor: colocar, empujar, apretar.
 - 5 Después de 10-20 compresiones cambie de pecho. Después cambie de nuevo.
- El procedimiento completo dura entre 20-30 minutos.
Le recomendamos el vaciado del pecho hasta que la leche deje de fluir.



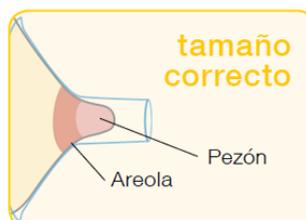
Extracción con sacaleches

No hay un sacaleches mejor que otro para las madres. Cada uno incorpora instrucciones sobre su uso. Les hay de tipo manual y eléctricos.

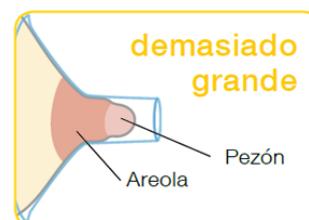
Desde el Banco de Leche de Cantabria le vamos a proporcionar un sacaleches doble que será el que destine para extraerse la leche a donar. Su funcionamiento se lo explicaremos detalladamente en el momento de entregarle el material, además se llevará con él un manual de instrucciones. También le proporcionaremos la talla de embudo que más se ajuste a su pecho.



- | El pezón roza los laterales del túnel.
- | Pruebe un tamaño más grande.



- | El pezón está centrado y se mueve libremente.



- | El pezón y un trozo de la areola entran en el túnel.
- | Pruebe un tamaño más pequeño.



- Limpie el pecho con un paño humedecido con agua templada y coloque el embudo.
- El pezón se debe encontrar en el centro del túnel.
- Lleve el embudo contra su pecho sujetándolo con el pulgar y el dedo índice.
- Sujete el pecho con la palma de su mano.



- Encienda el extractor (botón superior). Comenzará automáticamente la fase de estimulación que durará un máximo de dos minutos en los que la succión será rápida.
- Pasado ese tiempo, se cambiará automáticamente a la fase de extracción; no obstante, si la leche empieza a fluir antes de esos dos minutos, presione el botón inferior para cambiar el modo de extracción.

- El vacío puede ajustarse en cada fase. Vacío cómodo: utilice el botón "+" para aumentar el vacío hasta que sea ligeramente desagradable, a continuación pulse "-" para volver un poco hacia atrás.
- Le recomendamos el vaciado del pecho hasta que la leche deje de fluir.
- El extractor se apaga en el botón inferior.

El extractor que le vamos a proporcionar es doble, con un único motor podrá hacer la extracción de los dos pechos a la vez.

Si lo desea, también puede consultar vídeos explicativos sobre cómo realizar la extracción en la web del Banco de Leche de Cantabria (www.bancodelechedecantabria.es)

¿Cómo limpiar el sacaleches?

Limpie el extractor de leche antes de utilizarlo por primera vez, y siempre después de cada uso.

El lavado debe hacerse inmediatamente tras su uso para evitar que se sequen los restos de leche y se puedan desarrollar bacterias.



- Desmonte todas las piezas y lávelas primero con agua fría. Debe ser muy meticulosa, vigilando que no quede adherido ningún resto de leche.
- Después sumerja las piezas en agua caliente jabonosa y vuelva a lavarlas metulosamente.
- Aclare con agua fría las piezas.
- Séquelas con un paño limpio, ó deje que sequen sobre el paño al aire.

Esterilización del sacaleches

Esterilice el sacaleches utilizando las bolsas Quick Clean una vez realizada la limpieza manual descrita anteriormente y siempre después de cada uso.

-Añadir 60 ml de agua en el interior de la bolsa Quick Clean.

- Colocar las partes del sacaleches en la bolsa.
- Cerrar la bolsa.
- Colocar la bolsa en el microondas durante:
 - 1,5 minutos=1100W
 - 3 minutos=800-1100W
 - 5 minutos=500-750W
- Sacar la bolsa con cuidado de no quemarse.
- Retirar el exceso de agua antes de sacar el contenido.

Tenga en cuenta que cada bolsa es válida para 20 usos.

¿Cómo almacenar y conservar la leche?

El Banco de Leche le facilita recipientes de plástico estériles y etiquetas para su identificación con su nombre.

Anote el volumen de leche y la fecha de extracción.

No llene el recipiente del todo, deje libre unos 2 centímetros hasta la tapa para evitar que se rompa cuando se congele y cierre bien la tapa. Si alguno no cierra bien, se debe desechar.

Congele inmediatamente el recipiente tras la extracción a -20°C Sitúelos en el congelador lo más alejados posible de la puerta y evite su contacto con otros alimentos sobre todo, (pescado) introduciéndolos en las bolsas de plástico que les proporcionamos.

Debe utilizar un recipiente para cada extracción de leche.

Tiempo de conservación y transporte de la leche para donar

La leche para donar puede permanecer congelada en su domicilio durante un plazo máximo de 3 semanas.

Mantener la cadena del frío es fundamental para garantizar la calidad de la leche humana. Por ese motivo le entregaremos una bolsa nevera y unos acumuladores de frío que será donde entregará los botes leche que haya congelado. Es importante que al menos alguna parte de cada bote esté en contacto con un acumulador de frío.



¿Cómo hago la entrega de leche?

Un servicio de mensajería pasará a recoger la leche a su domicilio una vez a la semana.

El día previo a la recogida recibirá una llamada telefónica del Banco de Leche para informarnos sobre cualquier incidencia, cuántos botes va a entregar, así como el material de repuesto que necesite. El mensajero que recoja la leche le entregará todo el material que necesite para la próxima vez.

¿Se puede donar leche tomando un medicamento?

Son pocos los medicamentos contraindicados durante la lactancia. No obstante, contacte con el personal del Banco de Leche si le han prescrito un nuevo medicamento, producto de

herbolario o parafarmacia, se ha vacunado o sometido a pruebas radiológicas con contraste o de medicina nuclear.

Puede consultar el riesgo que conllevan los medicamentos en la página web www.e-lactancia.org

Se admiten los medicamentos clasificados como riesgo 0 ó 1, coloraciones verde o naranja. La consulta en la página web, debe ir siempre acompañada de la comunicación al personal del Banco de Leche.

¿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. Lo mismo ocurre con cualquier afectación de la mama o de la zona areola-pezones. Consúltenos cualquier cambio en su salud. En ocasiones puede tener que interrumpir la donación temporalmente.

¿He de seguir alguna recomendación dietética?

Es recomendable una dieta variada rica en frutas y verduras y consumir pescado al menos 2 veces/semana. Consuma 3 ó más vasos de leche/lácteos al día. Use sal yodada. Durante su entrevista, será informada de recomendaciones dietéticas para mujeres que lactan. También es importante beber suficientes líquidos.

Si es usted vegetariana, le informaremos de recomendaciones adicionales.

¿Se puede beber alcohol o fumar mientras se dona leche?

Durante el período de donación de leche **no se permite el consumo de tabaco o el consumo de productos que contengan nicotina para la deshabituación del mismo.**

En caso de ingesta ocasional de alcohol, ésta no debe ser superior 1 ó 2 veces por semana, y en todo caso, es preferible que no recoja la leche de ese día.

No se puede superar el consumo de más de 2 bebidas que contengan cafeína al día.

¿Qué debo hacer si decido dejar de ser donante de leche?

Debe comunicarlo al Banco de Leche de Cantabria así como devolver el material prestado.

¿Cómo contactar con el Banco de Leche?

Lunes-Viernes en horario de 10:30 a 13.30h

Banco de Leche de Cantabria. Pabellón 13, planta 0 Hospital Marqués de Valdecilla

Teléfono 682549884

E-mail: info@bancodelechedecantabria.es

Web: www.bancodelechedecantabria.es



**Banco de Sangre y
Tejidos de Cantabria**
FUNDACIÓN 'MARQUÉS DE VALDECILLA'

