

## 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.

### ¿Cómo se realiza la extracción de leche?

La extracción de leche puede hacerse de forma manual o con un sacaleches manual o eléctrico. Usted puede elegir el método de extracción que más le convenga.

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.

Póngase cómoda, relájese y **aplique masaje en el pecho** durante unos minutos para facilitar la extracción.

Le recomendamos el vaciado del pecho hasta que cese de fluir la leche.



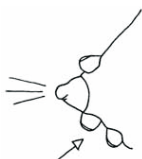
### A - Extracción manual:

1. Coloque el dedo pulgar y el índice a unos centímetros, arriba y debajo de la areola.
2. Presione hacia las costillas a la vez que comprime con esos dedos la areola.
3. Repita esa acción rítmicamente intentando juntar cada vez más los dedos sin que esto le produzca dolor: **colocar, empujar, apretar**
4. Después de 10-20 compresiones cambie de pecho. Cambie de nuevo,
5. hasta que vacíe ambos pechos.

Vídeo extracción y almacenamiento LM. Global Health Media Project (español)

[https://www.youtube.com/watch?v=u7ehmsAD\\_mw](https://www.youtube.com/watch?v=u7ehmsAD_mw)

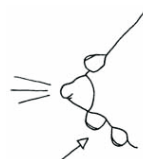
#### 1. Coloca



#### 2. Comprime



#### 3. Rueda



#### 4. Repite



### B - Extracción con sacaleches:

El personal del Banco le facilitará un sacaleches eléctrico si lo necesita. Siga las instrucciones indicadas por el fabricante.

La copa extractora debe ser del tamaño adecuado.

Las aspiraciones iniciales deben ser suaves y rápidas, posteriormente de mayor intensidad y lentas. El proceso nunca debe resultar doloroso.

### ¿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.

### ¿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.

**Antes de iniciar la extracción debe lavarse las manos y las uñas** con agua y jabón, recogerse el pelo con un gorro y colocarse una mascarilla que cubra la boca y nariz. Para la higiene del pecho es suficiente el aseo diario. Si fuera necesario, se limpiará el pecho con una toalla de papel. No se recomienda el uso de cremas para la zona del pecho y pezón. En la siguiente figura podrá ver cómo se realiza una adecuada higiene de manos.



Vídeo higiene manos MS. <https://www.youtube.com/watch?v=EIGFmHo9JTA>

### ¿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. **Debe utilizar un recipiente para cada extracción de leche.** No llene el recipiente de leche, deje 2 cm libres, para impedir que se rompa cuando se congele y cierre bien la tapa. **Congele inmediatamente el recipiente tras la extracción a -20°C** (congeladores de 4 estrellas). Sitúelos en el congelador lo más alejados posible de la puerta y evite su contacto con otros alimentos; por ejemplo, introduciéndolos en una bolsa de plástico.

### ¿Cómo limpiar el sacaleches?

Tras cada uso, desmonte todas las piezas y lávelas primero con agua fría y jabón; debe eliminar cualquier residuo. Una vez limpio aclárelo con agua templada y seque con una toalla de papel de un solo uso. Esterilice las piezas una vez al día (use las bolsas de microondas que se le entregarán en el Banco o hierva en agua los componentes durante 15 minutos).

### Tiempo de conservación y transporte de la leche para donar

La leche para donar congelada ha de llevarse al Banco de Leche en un plazo máximo de 15 días.

Mantener la cadena del frío es fundamental para garantizar la calidad de la leche humana. Por ello, el transporte se debe realizar en un recipiente aislante de calidad con acumuladores de frío, que se le entregarán en el banco de leche.

### ¿Cómo hago la entrega de leche en el hospital?

La entrega puede hacerla usted misma u otra persona de su confianza en el propio banco o centros satélites.

En el Banco de Leche (HUCA), durante el horario de apertura del mismo (8:30 a 14:30 h). Fuera de este horario (por la tarde-noche, días festivos o fines de semana) la entrega se hará en la Unidad de Lactodietética, que se encuentra al lado del Banco de Leche (Planta 0, pasillo del Área de Partos).

En el Hospital U. Cabueñes, en la Unidad de Neonatología (planta 6ª centro) de 13:30 a 15:00 h (laborables). Para otros horarios contactar previamente por e-mail o teléfono.

En el Hospital U. San Agustín, en la Unidad de Neonatología (planta 3ª centro) de 10:00 a 14:30 h (laborables), posibilidad de entrega fuera del horario habitual.

En general, se recomienda que contacte previamente por teléfono o e-mail para comunicarnos qué material necesita (recipientes, pegatinas, parking...) y se lo dejaremos preparado.

### ¿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 en la página web [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

### ¿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. No dude en consultarnos.

### ¿He de seguir alguna recomendación dietética?

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

Es recomendable una dieta variada rica en frutas y verduras y un consumo de pescado azul al menos 2 veces a la semana. Consuma al menos 3 vasos de leche/lácteos al día y utilice sal yodada.

Durante el período de donación de leche no se permite el consumo de tabaco ni de alcohol.

### ¿Cómo contactar con el Banco de Leche?

**Hospital U. Central de Asturias.** C/ Roma s/n. Oviedo, 33011. Planta 0 del Edificio Z (acceso por la puerta principal). Laborables (L-V) de 8:30 a 14:30 h.

**Teléfono:** 985652456. **E-mail:** [bancodelecheneohuca@sespa.es](mailto:bancodelecheneohuca@sespa.es).

### ¿Cómo contactar con los Centros Satélites para la entrega de leche?

**Hospital Universitario Cabueñes**, C/Los Prados, 395. Gijón, 33394. *Unidad de Neonatología, 6ª planta, centro*, de 08:30-14:30 h (laborables).

**Teléfono:** 607478658. **e-mail:** [bancodeleche.area5@sespa.es](mailto:bancodeleche.area5@sespa.es).

**Hospital Universitario San Agustín**, CMNO Heros nº 4. Avilés, 33410. *Unidad de Neonatología, 3ª planta, centro*, de 10:00-14:30 h (laborables).

**Teléfono:** 985123000. Ext 24068. **e-mail:** [secretaria.pediatria@sespa.es](mailto:secretaria.pediatria@sespa.es).

**Más información en:** [www.astursalud.es](http://www.astursalud.es).

**¡Dona leche, regala vida!**