

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. Será la donante la que elija el método de extracción que más le convenga. Si lo necesita, el personal del Banco de Leche le facilitará un sacaleches eléctrico mientras dure el proceso de donación. Le recomendamos el vaciado del pecho hasta que cese de fluir la leche.

¿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 y que la extracción sea agradable. **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. 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. La siguiente figura muestra cómo se realiza una adecuada higiene de manos.



QR de acceso al video sobre higiene de manos. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

¿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.

¿Cómo almacenar y conservar la leche?

El Banco de Leche le facilita recipientes de cristal estériles y etiquetas para su identificación con su nombre. Anote el volumen de leche y la fecha de extracción. No llene el recipiente de leche más allá de la última marca, 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.

Debe utilizar un recipiente para cada extracción de leche.

¿Cómo limpiar el sacaleches?

Tras cada uso, desmonte todas las piezas y lávelas primero con agua fría y luego con agua templada y jabón; debe eliminar cualquier residuo. Si usa un cepillo, que sea de uso exclusivo para la limpieza del sacaleches. Una vez limpio aclárelo bien con agua y

seque con un papel de un solo uso. Esterilice una vez al día antes de la extracción destinada a la donación (use las bolsas de microondas que se le entregarán o hierva en agua durante 15 minutos). Seque las piezas con papel de un solo uso antes de iniciar la extracción.



QR de acceso al video sobre limpieza y mantenimiento de los extractores.
Fuente: Web de la Asociación Española de Bancos de Leche.

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. Transporte la leche siempre congelada y en la bolsa isotérmica con acumuladores de frío que le entregaremos.

¿Cómo hago la entrega de leche en el Hospital Puerta de Hierro-Majadahonda?

La entrega puede hacerla usted misma u otra persona de su confianza en el Hospital Puerta Hierro-Majadahonda, en el propio Banco Regional (hospital 12 de Octubre) o en los centros colaboradores (ver anexo 1).

En el Hospital Puerta de Hierro, el horario de atención son los M y J laborables, de 8 a 15 horas, pero si precisa pueden acudir en cualquier día y hora.

Los datos de contacto en el H. Puerta de Hierro Majadahonda son:

Teléfono: 91 1916839; **Mail:** bancodeleche.huph@salud.madrid.org

Dispone de zona de parking gratuita: "Parking para donantes" señalizada (entre el Edificio General y la Biblioteca del Hospital).

Si no dispone de sitio, puede aparcar en el aparcamiento general y luego solicitarnos un ticket para que lo entreguen al recoger el vehículo.

¿Pueden recogerme la leche a domicilio?

Si vive en la Comunidad de Madrid, puede solicitar recogida a domicilio. Solicite información en el Banco de Leche.

¿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.

¿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. **Consúltenos cualquier cambio en su estado de salud.**

¿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 consumir pescado al menos 2 veces/semana. Consuma 3 o más vasos de leche/lácteos al día y use sal yodada. Durante su entrevista, será informada de recomendaciones dietéticas para mujeres que lactan.

Si es usted vegetariana, le informaremos de recomendaciones adicionales.

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

¿Cómo contactar con el Banco de Leche Regional?

Planta baja Edificio Materno-Infantil (entrada por Pediatría).

Horario (laborables) de lunes a viernes de 8 a 17 horas.

Dirección: Hosp 12 de Octubre; Avda. Córdoba s/n. Madrid 28041.

Teléfonos: **91 390 88 11 / 91 390 81 98**

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

Web: <https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/banco-regional-leche-materna-aladina-mgu>. Código QR:

¡Donar leche salva vidas!

