

## Instrucciones para madres donantes sobre la extracción y conservación de la leche

Le agradecemos su colaboración para que su leche llegue a los niños que la necesitan en las mejores condiciones posibles. Cualquier duda que le surja tras la lectura de estas instrucciones, no dude en consultarla al personal del Banco de Leche.

### ¿Cómo extraer la leche?

- Antes de iniciar la extracción, es necesario lavarse bien las manos y las uñas con abundante agua y jabón, secándose con una toalla dedicada a ello o una servilleta de papel. El pecho no precisa ninguna higiene especial, sólo la ducha diaria con agua y jabón, secándolo después con una toalla limpia.
- Se aconseja realizar la extracción en un ambiente limpio, llevar el pelo recogido y evitar el uso de productos que puedan transmitir olor a la leche.
- Relajarse y masajear el pecho durante unos minutos, antes de comenzar la extracción, facilita la salida de la leche.
- Es conveniente vaciar totalmente el pecho, continuando la extracción 1 o 2 minutos después de que sólo salgan gotitas; esto contribuirá a aprovechar la grasa final de la leche y a que aumente su cantidad en extracciones posteriores.

### ¿Cómo mejorar la producción de leche?

- Es útil incluir la extracción de leche en su rutina diaria, de manera que se aconseja extraerse todos los días algo de leche para conseguir al final un buen volumen para donar. Extraerse leche ocasionalmente dificulta la donación. Algunas madres prefieren realizar extracciones de unos 20-30 ml. al día, pero de forma regular a lo largo de meses, mientras que otras prefieren hacer extracciones más voluminosas en un corto periodo de tiempo.
- Tome una dieta variada y normal.

### ¿Cómo limpiar el sacaleches?

- Limpiar, después de cada uso, los diferentes componentes del sacaleches con agua fría, jabón y cepillo para eliminar cualquier residuo. Posteriormente sumergirlo un tiempo en agua caliente con jabón y una vez limpio aclararlo con abundante agua.
- Debe quedar bien seco antes de su nueva utilización, dejándolo al aire o secándolo con un papel desechable.

- Para su mejor limpieza puede utilizar, una vez al día, algún sistema de esterilización o lavarlo en el lavavajillas, si dispone de él.

### ¿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.

- Cada bote de leche irá debidamente identificado con una etiqueta, donde figurará su nombre y la fecha de la extracción (día, mes, año y hora de inicio).

- Depositar la leche extraída en el recipiente de almacenamiento sin tocar el interior; no llenarlo de leche hasta el borde, dejar unos 2 cm. para impedir que se rompa cuando se congele. Confirmar que su tapa quede bien cerrada.

- El recipiente con la leche debe congelarse (-20° C.) inmediatamente tras la extracción. En caso de que no se haya llenado y piense añadir leche posteriormente, debe guardarlo en nevera (4° C.). Aunque el recipiente contenga una pequeña cantidad de leche, es necesario congelarlo antes de que se cumplan 24 horas desde la primera extracción.

- No dejar nunca la leche para donar a temperatura ambiente.

- Sitúe los recipientes con la leche lo más alejados posible de la puerta de la nevera o del congelador y evite su contacto con otros alimentos, por ejemplo introduciéndolos en una bolsa de plástico.

- La leche congelada o refrigerada, puede adquirir un aspecto en capas e incluso diferente color. Esto es normal, su leche seguirá siendo igual de buena.

### Duración de la leche para donar

Frigorífico o nevera (4° C)	24 horas
Congelador con puerta independiente de la nevera (combi) (-20°)	3 meses

### ¿Cómo transportar la leche desde casa al hospital?

- La leche fresca o congelada se transportará en una nevera portátil o una bolsa para congelados con acumuladores de frío (barra o molde congelado) para mantenerla en buenas condiciones.

- No transportar leche fresca y congelada junta, dificulta la cadena del frío.

**En nombre de todos los niños enfermos, de sus padres y en el nuestro propio.  
Gracias por su interés.**

**¡Donar leche salva vidas!**

#### **Banco de Leche**

S. Neonatología. Hospital 12 de Octubre, Materno-Infantil (planta baja). Avda. Córdoba s/n. Madrid 28041  
Teléfono: 913908811. e-mail: [bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org](mailto:bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org)  
Horario provisional: de lunes a viernes, laborables, de 8 a 15 horas. Diciembre 2007