

## ¿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. Lo mismo ocurre con cualquier afectación de la mama o de la zona areola-pezones. Consúltenos cualquier cambio en su 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 ó 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 Centro Satélite del BRLMAMGU?

Edificio: Hospital Infantil.

Planta 2ª. Unidad de Lactodietética.

Horario de atención: Lunes, miércoles y viernes de 9-16h y Martes y jueves de 11 a 18h.

 648222541  [bancoleche.hulp@salud.madrid.org](mailto:bancoleche.hulp@salud.madrid.org)

Sábados y festivos: Cita previa en tfno. de contacto

**¡Donar leche salva vidas!**

Centro satélite del BRLMAMGU

## 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. El personal del Banco le facilitará un sacaleches eléctrico si lo necesita. Le recomendamos el vaciado del pecho hasta que cese de fluir la leche. 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. **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. En la siguiente figura podrá observar cómo se realiza una adecuada higiene de manos.



## ¿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 jabón; debe eliminar cualquier residuo. Una vez limpio aclárelo con agua templada y seque con una toalla de papel. Esterilice 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 o a los centros colaboradores 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 Regional en el hospital 12 de Octubre o en los centros colaboradores durante el horario de apertura de los mismos (ver anexo 1).

En el caso del Centro Satélite del Hospital de la Paz, puede aparcar si acude en coche en el aparcamiento del hospital. Le facilitaremos un ticket que podrá canjear por una hora de aparcamiento gratuito.

Horario de atención: Lunes, miércoles y viernes de 9-16h

Martes y jueves de 11 a 18h.

☎ 648222541    ✉ [bancoleche.hulp@salud.madrid.org](mailto:bancoleche.hulp@salud.madrid.org)

Sábados y festivos: Cita previa en tfno. de contacto

Es muy recomendable que nos llame previamente por teléfono para comunicarnos qué material necesita (recipientes, pegatinas, ticket para el parking...) y poderlo dejar preparado.