BANCO DE LECHE HUMANA DE LA PROVINCIA DEL NEUQUÉN

Soy Mamá donante

Guia para la extracción y conservación de Leche Humana

Marzo 2021

Esta es la guía destinada a mamás donantes para lograr una extracción y almacenamiento de leche que ayude a garantizar la mejor calidad de la misma, no solo para donación, sino también para su propio bebé

Banco de LECHE HUMANA Provincia del Neuquén | Hospital Cutral Co - Plaza Huincul

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DEL NEUQUÉN | MINISTERIO DE SALUD

NEUQUÉN PROVINCIA | JUNTOS PODEMOS MAS

Mamá

Aquí comienza tu ciclo de donación. ¡Bienvenida!

Desde el embarazo tu cuerpo se está preparando para alimentar a tu bebé. Amamantar significa trasmitir a tu hijo todos los nutrientes que él necesita para su crecimiento, como también factores de protección y mucho amor.

Tu leche siempre es la mejor para tu bebé y ahora sabes que también lo es para otros a quienes sus mamás no pueden alimentar.

La donación de leche humana es una muestra de solidaridad absoluta. Vos y tu bebé comparten algo valiosísimo que les pertenece y es tu voluntad donar: mucho, poquito, de vez en cuando, lo que sea. Pero siempre es un acto de amor.

Con cada mililitro de leche estás entregando vida a ese pequeño que tanto necesita para salir adelante.

Este ciclo tiene fin. ¿Cuándo? Cuando lo dispongas. Así es que cuando ya no puedas donar porque tu bebé demanda más leche o tiempo, porque empezaste a trabajar, a estudiar, o lo que sea, no te preocupes. Tu leche ya ayudó a otros bebés y sus familias.

Compartir tu experiencia única de Donación con otras mamás puede salvar la vida de muchos niños.

¡Gracias por siempre!

¿Qué es ser Mamá Donante?

Ser mamá donante de leche humana es un acto de amor y solidaridad muy importante, que permite contribuir en el tratamiento de recién nacidos de alto riesgo, para dar vida.

Es compartir, acompañar y abrazar una familia que espera que su bebé llegue a casa.

¿Cuándo puedo donar?

Siempre que estés amamantando a tu bebe y te encuentres sana: en buen estado de salud, puedes emprender la experiencia de "donar". Luego contactactarse con un Referente de la Red de Leche Humana Neuquén, el cual te completará un registro, donde constata serología negativa para: HIV, Sífilis, Hepatitis B, Hepatitis C, HTLV I y II, Toxoplasmosis, Chagas. Además de entregar un consentimiento y haber recibido capacitación sobre la extracción y manipulación de la Leche Humana

¿Cuánto puedo donar?

La cantidad de leche que compartas depende de lo que produzcas, de la demanda de tu bebé, del tiempo disponible para extraerte leche.

No establecemos un volumen de donación, pero sí es importante que sepas que parte del volumen donado se usa en tomas de muestras para el análisis de la leche, por lo que recomendamos ***más de 30 ml por frasco.***

Es muy importante que una vez cerrado el frasco, no se vuelva a abrir.

¿Qué elementos necesito?

La extracción de leche humana puede realizarse de manera ***manual o con sacaleches****. Anexo I.*

Extracción con sacaleches *Extracción Manual*

*Los **recipientes contenedores** para la leche extraída deben ser aptos para tal fin, herméticos, seguros. Como los:*

- ✔ *Recipientes estériles aportados por la Red de Leche Humana Neuquén. De polipropileno, aptos para alimentos, hermeticos.*

- ✔ *Frascos de vidrio limpios con tapa plástica, preferentemente de hasta 200 cc de capacidad. Las tapas deben tener el símbolo triangular de reciclaje con el número 5 en su interior. Limpios, libre de aromas y esterilizados.*

Fig. Recipientes Aptos Para Recolección *Fig. Tapa Plástica Adecuada*

*Es importante que cada elemento en contacto con la leche se encuentre **limpio y esteril.** Para eso se lava cada parte con agua y jabón, se enjuaga y se pone a esterilizar:*

- ✓ *En olla: Hervir 5 min.*
- ✓ *Esterilizadores para microondas o eléctricos*

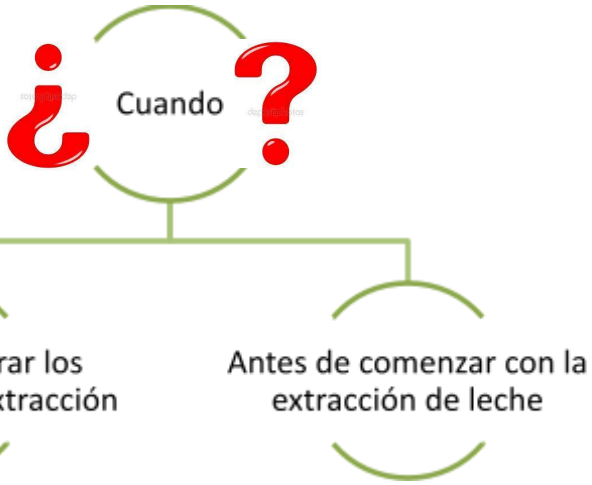
Dejo escurrir sobre un paño limpio. Si los voy a almacenar para su uso posterior, recomendamos guardarlos secos en bolsa limpia o recipiente plástico, cerrados en la heladera.

¿Qué cuidados personales debo tener en cuenta?

Prepararse para la extracción es indispensable, de eso puede depender la calidad de la leche que extraiga:

- *Recoger el pelo.*
- *Quitar joyas (aros, collares, pulseras)*
- *Evitar usar perfumes o cremas con perfume.*
- *Desnudar el torso o utilizar solo una prenda limpia, que no deje pelusas. Las prendas como remeras, corpiños o protectores mamarios pueden dejar residuos sobre las mamas.*
- *Lavar las mamas solo con agua segura. Puedo utilizar un paño limpio y húmedo. Y en caso de no contar con agua potable y segura, puedo utilizar agua hervida.*
- *Descartar las primeras gotitas de leche: fundamental.*
- *Lavado de manos:* ***Con alcohol en gel o con agua y jabón (no las dos cosas juntas)***

Fig. lavado mano OMS



¿En qué lugar es segura la extracción?

El lugar que elijas para realizar la extracción, debe ser un ambiente en el que te sientas cómoda y segura. Te damos algunos tips:

- *Evitar que en el momento de la extracción haya olores que puedan impregnarse en la leche (olor a comida- perfume ambiente- desinfectantes, etc).*
- *Evitar que haya ventanas abiertas, ventiladores prendidos o que en ese momento se encuentre alguna persona barriendo, para que no vuele polvo.*
- *Limpiar mesa o mesada donde vaya a apoyar el material.*

Limpio Mesada	Preparo Material
• Con agua sola y un paño limpio	• Coloco todo el material esteril sobre un paño limpio sin pelusa: Sacaleche- Recipiente - Rótulo-

- *Es importante no comer, tomar mate, en el momento de la extracción, y evitar que haya personas fumadoras en el mismo ambiente.*
- *En el momento de la extracción sentirte tranquila, sin apuros, será importante para disfrutar de la donación.*

¿Cómo almacenar la leche de manera segura?

- *En cada extracción de leche, debe utilizarse un frasco nuevo.*
- *En el caso de que en la extracción se logre llenar un frasco, tener en cuenta que es necesario dejar al menos un espacio de dos centímetros de aire entre la leche y la tapa.*
- *Rotular cada frasco de leche extraída*

No te olvides de rotular

Banco de LECHE HUMANA – Provincia del Neuquén | Hospital Cutral Co - Plaza Huincul	
Apellido y Nombre	
Fecha de Extracción	

- *De acuerdo a las necesidades propias, de mi hijo o si elijo donar, la leche debe almacenarse siempre en heladera o freezer.*

Banco de LECHE HUMANA Provincia del Neuquén

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN de la Leche Materna

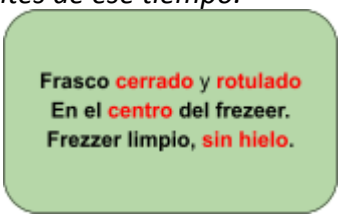
TIPO DE LECHE MATERNA HUMANA	HELADERA	FREEZER
Recién extraída	24 horas	3 meses
Previamente congelada y descongelada	24 horas	NO volver a freezar
Lo que sobra de la toma	Desechar	Desechar

Hospital Cutral Có - Plaza Huincul

(0299 4962-662) - INTERNO 3292 · blhnqn@gmail.com

299-4291453 · Banco de Leche Humana Neuquén

- *El freezer debe estar siempre limpio, sin hielo en las paredes para favorecer el congelado rápido de las leches.*
- *Ordenar los alimentos dentro del mismo, de manera tal que no puedan contaminar accidentalmente las leches en bolsas para freezer o recipientes plásticos aptos.*
- *Guarda los contenedores de tus leches en el centro - atrás del freezer. Evitemos de colocarlos en la puerta o delante.*
- ***La leche que decidas donar puede permanecer hasta 2 semanas en el Freezer del hogar.*** *Dar aviso a los referentes para que se entregue antes de ese tiempo.*



Banco de LECHE HUMANA
Provincia del Neuquén | Hospital Cutral Co - Plaza Huincul

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DEL NEUQUÉN | MINISTERIO DE SALUD | NEUQUÉN PROVINCIA JUNTOS PODEMOS MÁS

Anexo I. Guía facilitadora para la extracción manual de leche humana.

A	•Para estimular la bajada de la leche, ayuda darse un masaje alrededor del pecho, en forma circular
B	•Colocar la mano en forma de "C", con el índice por debajo del pecho y detrás de la areola, y el dedo pulgar por arriba de ella
C	•Con el cuerpo inclinado levemente hacia delante, apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente hacia atrás contra las costillas. Así comienza a salir la leche.
D	Luego, mover los dedos hacia adelante y repetir los pasos B y C cuantas veces sea necesario, girando los dedos en diferentes posiciones. Los movimientos descriptos en B y C deben ser simultáneos y suaves