



# GUÍA PARA DONANTES DE LECHE MATERNA



**Osakidetza**

*Euskadi, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

*Te agradecemos el esfuerzo que haces para que tu leche llegue a las y los bebés que la necesitan y en las mejores condiciones posibles. No dudes en consultar a las y los profesionales del Banco de Leche Materna de Euskadi cualquier duda que tengas 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. Puedes elegir el método de extracción que más te convenga.

Si no te has extraído nunca leche, es recomendable que inicies la extracción de forma regular durante unas semanas para familiarizarte con ella antes de formalizar la donación.

## **¿Cuándo es mejor extraerse la leche para donar?**

Es útil incluir la extracción de leche para donar en tu 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 primera hora de la mañana suele ser más eficaz, otros horarios pueden ser más adecuados para ti, si dispones de mayor tiempo o tranquilidad.

## **¿Qué medidas de higiene debo seguir?**

Es importante que la leche que vas a extraerte no se contamine para que mantenga su calidad y pueda ser utilizada con seguridad. Elige un lugar limpio donde sentarte relajadamente.



**A**ntes de iniciar la extracción debes retirar anillos, pulseras y relojes, lavarte bien las manos y las uñas con agua y jabón, recogerte el pelo con un gorro y colocarte una mascarilla que cubra la boca y nariz. Para la higiene del pecho es suficiente el aseo diario. Si fuera necesario, limpia el pecho con una toallita de papel. Se desaconseja el uso de cremas para la zona del pecho y pezón.

## **Extracción de la leche**

Ponte cómoda, relájate y aplícate masaje en el pecho durante unos minutos usando movimientos con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlo sobre la piel tratando de dirigir la leche hacia la areola y el pezón. Debes empezar a masajear en el contorno externo del pecho e ir cambiando la zona acercándote progresivamente a la areola. Desliza los dedos suavemente desde la inserción del pecho hacia el pezón. Por último, sacude suavemente ambos pechos inclinándote hacia delante. Aplicar compresas calientes puede ayudar a facilitar la extracción.

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



*Masajear*



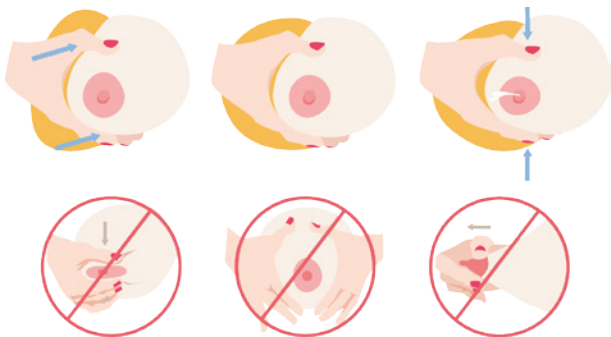
*Frotar*



*Sacudir*

## **A. Extracción manual:**

1. Ten preparado el recipiente para la extracción.
2. Masajea ambos pechos durante unos minutos.
3. Coloca el pulgar y los dedos índice y medio, formando una "C" a unos 3 o 4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descance sobre la mano.
4. Presiona hacia las costillas y rueda los dedos y el pulgar hacia el pezón. Rota los dedos para vaciar otras partes del pecho.
5. Repite esa acción rítmicamente, intentando juntar cada vez más los dedos sin que esto te produzca dolor: colocar, empujar, apretar.
6. Después de 10-20 compresiones cambia de pecho. Cambia de nuevo, hasta que vacíes ambos pechos. El procedimiento completo dura entre 20 y 30 minutos.



## **B. Extracción con sacaleches:**

**L**as y los profesionales del banco de leche te facilitarán un sacaleches eléctrico si lo necesitas y te informarán sobre su funcionamiento y mantenimiento.

Existen diferentes tamaños de embudo y es importante elegir el que mejor se adapte a tu pecho.

Debes subir la intensidad de succión poco a poco hasta el máximo que puedas. La extracción de la leche nunca debe ser dolorosa. Si sientes algún dolor, interrumpe inmediatamente la extracción y pide consejo a tu profesional de referencia de lactancia.

### **¿Cómo limpiar el sacaleches?**



Tras cada uso, desmonta todas las piezas y lávalas primero con agua fría y jabón; debes eliminar cualquier residuo. Una vez limpio, acláralo con agua templada y deja secar al aire cubierto por un paño limpio de algodón. Esteriliza las piezas una vez al día (usa las bolsas de microondas que te entregará el banco de leche o hierve en agua los componentes durante 15 minutos).

### **¿Cómo almacenar y conservar la leche?**

El banco de leche te facilitará recipientes de plástico estériles y etiquetas para la identificación con tu nombre. Anota el volumen de leche y la fecha de extracción en la etiqueta. Debes utilizar un recipiente para cada extracción de leche. No llenes el recipiente, deja 2cm libres para impedir que se rompa cuando se congele y cierra bien la tapa. Congela inmediatamente el recipiente tras la extracción a  $-20^{\circ}\text{C}$  (congeladores de 4 estrellas y puertas separadas para nevera y congelador). Sitúalos en el congelador lo más alejados posible de la puerta y evita su contacto con otros alimentos, por ejemplo, introduciéndolos en una bolsa zip de plástico.

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

La leche congelada para donar ha de llegar 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. Por ello, el transporte se debe realizar en un recipiente aislante de calidad con acumuladores de frío, que te entregará el Banco de Leche Materna de Euskadi.

## **¿Cómo hago la entrega de leche?**

La entrega puedes hacerla tú misma u otra persona de tu confianza. Rellena la hoja *“Información para la entrega de leche donada”* y entrégala junto con los envases en el punto de entrega acreditado acordado con el Banco de Leche Materna de Euskadi.

### **Puedes entregarla:**

*En puntos de entrega acreditados, previa cita que acordarás con el Banco de Leche Materna de Euskadi.*



## ***¿Se puede donar leche tomando un medicamento?***

**S**on pocos los medicamentos contraindicados durante la lactancia. No obstante, contacta con las y los profesionales del banco si te han prescrito un nuevo medicamento, producto de herbolario o parafarmacia, te has vacunado o sometido a pruebas radiológicas con contraste o de medicina nuclear.

## ***¿Qué hacer ante una enfermedad?***

Habitualmente las enfermedades leves no afectan a tu 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. Contacta con el banco ante cualquier afectación o síntoma de enfermedad.

## ***¿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. Las madres que están lactando deben beber suficiente líquido. Puedes beber lo que más te apetezca: agua, leche, zumos, infusiones, limonadas... y debes utilizar sal yodada.

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



## **¿CÓMO CONTACTAR CON EL BANCO DE LECHE?**

El Banco de Leche Materna de Euskadi se encuentra en el Centro Vasco de Transfusiones y Tejidos Humanos.

Barrio Labeaga 46A,  
48960 Galdakao  
Tel. 944 579 375

**[bancolecheeuskadi@osakidetza.eus](mailto:bancolecheeuskadi@osakidetza.eus)**

