

INSTRUCCIONES PARA LA DONANTE

Dieta

La alimentación de las madres lactantes debe basarse en una dieta variada, teniendo en cuenta que, en relación a la lactancia, no hay alimentos especialmente beneficiosos ni perjudiciales.

Evite el consumo excesivo (más de una vez al día) de bebidas excitantes como el café, el te, los refrescos de cola o el cacao. También debe evitarse el consumo de bebidas alcohólicas (licores, cerveza, vino, etc...).

Enfermedades y tratamientos

Debe informar al Banco de Leche de la aparición de cualquier enfermedad, así como de la toma de nuevos medicamentos aunque hayan sido indicados por su médico. También debe informar sobre el consumo de productos de herboristería.

Higiene personal

Antes de la extracción de la leche, lávese cuidadosamente las manos y las uñas con jabón.

En cuanto al pecho, es suficiente con la higiene personal diaria. No se debe ser agresiva en su limpieza ya que, por un lado se agrade el manto natural protector que recubre la piel, por otro, el pecho tiene pocas ocasiones de contacto con gérmenes patógenos si éstos no vienen por las manos, y por último, el bebé se orienta también por el olor para mamar.

No se recomienda el uso de guantes para la extracción de la leche.

Extracción de la leche

Para la extracción de la leche es conveniente preparar previamente el pecho para facilitar su extracción, con suaves masajes sobre el mismo.

La extracción se puede realizar de forma manual o mecánica. El Banco de Leche del Banco de Sangre de Extremadura le ha facilitado un extractor manual (sacaleches).

Para utilizarlo es útil tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Colocar el reborde con copa suave sobre el pecho, para conseguir un buen sellado del mismo.
- Las primeras aspiraciones deben ser cortas y rápidas, y una vez que se obtiene algo de leche, las aspiraciones pasarán a ser largas y uniformes.
- El extractor se debe utilizar de 5 a 7 minutos, o hasta que el chorro o goteo de leche sea cada vez más lento.

Higiene del material de extracción

Es muy importante mantener una adecuada limpieza y desinfección de los extractores de leche.

Es imprescindible lavar cada una de las partes del sacaleches con agua caliente y jabón, para eliminar los restos de leche, y enjuagarlo y secarlo bien para el próximo uso.

Se recomienda desinfectar el sacaleches una vez al día. Dicha desinfección puede hacerse:

- En frío: las farmacias disponen de preparados comerciales en forma de pastillas para la desinfección del material.
- En caliente: mantener el material completamente inmerso en agua hirviendo, durante un período de 20 minutos.
- En el lavavajillas: utilizando el programa de agua caliente (60º C mínimo).

Una vez esterilizado, el material debe guardarse en un lugar limpio y resguardado (en un armario, un tupper ware...).

Almacenamiento y transporte de la leche extraída

Lávese las manos antes de tocar los recipientes en los que almacene la leche extraída, para evitar su contaminación.

El Banco de Leche le facilita recipientes estériles para guardar la leche extraída y etiquetas para su identificación. Anote en ellas su nombre y la fecha de extracción. No llene el recipiente hasta el borde ya que la leche se expande con la congelación, por lo que debe dejar unos 2 cm. para impedir que se salga cuando se congele. Confirme que la tapa queda bien cerrada.

La leche recién extraída se va guardando en uno de los recipientes a temperatura de 4º C (frigorífico doméstico). Al final del día (o antes, si ha llenado el recipiente) se pasa al congelador (-20º C). Nunca se debe dejar la leche a temperatura ambiente.

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

Lleve cada 7 días los recipientes de leche al Banco de Sangre de su Hospital de referencia, para su posterior envío al Banco de Leche. La leche se debe transportar congelada en los recipientes y conservar la “cadena de frío”, es decir, la leche debe llegar al Banco congelada.

BANCO DE LECHE MATERNA, BANCO DE SANGRE DE EXTREMADURA
Teléfono: 924314686
bancodesangre@ses.juntaextremadura.net