



# Información para *donantes de leche materna*

Estimada madre, **te agradecemos enormemente tu generosidad** y disposición para donar parte de tu valiosa leche en beneficio de otros niños y niñas.

En este documento encontrarás información específica sobre cómo extraer la leche y conservarla para donación, ya que las recomendaciones son más estrictas para garantizar que no se contamine y mantener su calidad.

## ¿Cómo prepararse para la extracción?

**Realizar higiene de manos:** es un paso muy importante. Antes de manipular los botes, las piezas del sacaleches o iniciar la extracción, lavar las manos con jabón normal, durante al menos 15 seg. Secar las manos con toalla limpia/papel. Seguidamente, aplicar la solución hidroalcohólica que te proporcionaremos en el banco de leche. Al final de esta hoja encontrarás una infografía sobre cómo aplicar el producto.

**Utilizar gorro y mascarilla:** que también te proporcionaremos.

**Limpia pezón:** es muy importante mantener unas normas básicas de higiene para evitar la contaminación de la leche. La ducha diaria será

suficiente, así como limpiar el pezón con agua antes de iniciar la extracción.

**Botes de recogida:** es recomendable utilizar los botes que te proporcionaremos en el banco.

**Piezas del sacaleches:** en el caso de utilizarlo, tras cada uso, es muy importante eliminar rápidamente los restos de leche con agua caliente y jabón (Ver infografía al final de este documento). Se aconseja que las piezas estén esterilizadas antes de cada extracción. Para ello, te proporcionaremos una bolsa de plástico reutilizable que permitirá la esterilización en microondas. Al finalizar, secar las piezas con gasas estériles.

## ¿Cómo realizar la extracción de la leche?

La extracción puede ser manual o con sacaleches manual o eléctrico, según tus preferencias. Para facilitar la extracción, antes de iniciar este proceso, puedes aplicar calor local o efectuar un masaje en el pecho.

**Manualmente, "Técnica Marmet":** colocar el pulgar y dedo índice y medio formando una "C", unos 3-4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano. Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y rodear los dedos y el pulgar hacia el pezón. Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Repetir en ambos pechos durante 20-30 minutos. Puede hacerse en ambos pechos a la vez.

**Con sacaleches:** Es importante seguir las recomendaciones de cada fabricante. Si lo necesitas, en el banco de leche te facilitaremos un sacaleches eléctrico y te informaremos sobre su funcionamiento y mantenimiento. En las primeras extracciones es frecuente no obtener leche o sólo una pequeña cantidad. No te desamines.

Evita los siguientes movimientos:



# ¿Cómo almacenar y conservar la leche materna?

**Llenar los botes:** dejar siempre un espacio vacío sin llenar, (unos 2 cm), la leche se expande durante la congelación. Inmediatamente, cerrar los recipientes e identificarlos con la etiqueta proporcionada por el banco, indicando: fecha de extracción y cantidad extraída.

**Congelación:** la leche debe refrigerarse inmediatamente. Es preferible su congelación. En ningún caso debe permanecer a temperatura ambiente. El congelador debe de estar a -20°C o más frío. Si es posible, dejar un cajón sólo para leche.

**Transporte al banco de leche:** es recomendable realizarlo antes de 2-3 semanas tras la congelación en el domicilio. El banco de leche está abierto para la recepción de leche de lunes a viernes, laborales, de 8h a 15 horas. Existe un servicio de recogida a domicilio, dependiendo de la distancia. Durante el transporte es esencial mantener la cadena del frío para que la leche llegue congelada, por lo que se deberá emplear una bolsa isotérmica o nevera rígida con acumuladores de frío (proporcionados por el banco), procurando que no queden espacios vacíos.

## ¿Tienes alguna duda?

Ante cualquier duda consulta al personal del banco de leche. Sobre todo si:

**Medicamentos y pruebas:** te han prescrito o vas a tomar un nuevo medicamento o producto de parafarmacia o herbolario, así como si te has vacunado o sometido a algún tipo de prueba radiológica, etc.

Si observas cualquier **cambio en tu estado general de salud o modificas tus hábitos de vida.**

## ¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfecte las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, apoyándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8 Una vez secas, sus manos son seguras.



### LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LOS EXTRACTORES UTILIZADOS PARA LA DONACIÓN DE LECHE MATERNA

La leche donada debe cumplir unos criterios de calidad para poder ser procesada en los bancos de leche y entregada a los niños neonatos. Debido a que los microbios pueden multiplicarse rápidamente en los residuos de leche que quedan en el extractor, es **esencial** mantener bien limpias las piezas. Si sigue estos pasos, la leche que extraiga será apta para la donación y más segura para su bebé.



### Limpiar y mantener los extractores

**NOTA:** Solo debe limpiarse las partes del extractor que entren en contacto con la leche.  
Si se usa un extractor eléctrico conectándolo, el tubo de extracción no debe entrar en contacto con la leche. Este tubo, al igual que el resto, se extrae solo por fuera del tubo de canal interno. Si observa restos de leche dentro de este tubo, debe desmontarlo.

**Inmediatamente después de cada uso:**

- Lavar el extractor**  
Desmonte el extractor y enjuague bajo el grifo cada pieza lo antes posible.  
Para lavarlo a mano, se coloque las piezas dentro de la pila o los lavas junto con la vajilla.  
Lave cada pieza con jabón desinfectante para vajilla y abundante agua templada, bajo el grifo o sumergiendo en un recipiente que use solo para lavar el extractor. Si practica, puede utilizar un cepillo suave para esto. Asegúrese de que no queden restos de leche tras el lavado.  
Añada agua limpia bajo el agua corriente del grifo.  
Puede también lavar las piezas en el lavavajillas (colocándolos en el bandejo superior), si el fabricante indica que son aptos para ello.
- Secar las piezas**  
Coloque las piezas sobre una toalla de papel (papel de cocina) y déjelas secar al aire, o bien seque individualmente cada pieza con toallas de papel de un solo uso.  
No utilice paños de cocina para secar las piezas porque pueden contener gérmenes y bacterias.  
Mantenga limpias y secas también el capillo y el recipiente donde se lavan las piezas.
- GUARDAR las piezas**  
Espere a que estén completamente secas.  
Lávese las manos antes de tocarlas.  
Cualquiera que sea la mejor limpieza y seque (se recomienda usar un recipiente para almacenar con tapa, pero un cerrillo completamente para facilitar el secado).

**Antes de la extracción para la donación:**  
Al menos una vez al día, antes de la extracción para la donación, descontamine las piezas lavándolas en agua durante 10 minutos o utilizando una tableta de desinfección para microondas, siguiendo las instrucciones del fabricante. Seque cuidadosamente las piezas de la manera antes descrita, lívese las manos y proceda a su montaje.

**Indicaciones específicas de su Banco de Leche:**  
En el Banco de Leche Materno de la Comunidad Valenciana recomendamos esterilizar las piezas del extractor antes de cada extracción y lavar posteriormente con agua corriente.

Organización Mundial de la Salud  
Seguridad del Paciente  
SAVE LIVES  
Clean Your Hands

Banco de Leche Materna Hospital La Fe

Tel. 961245680. Horario: Lunes a Viernes, laborales de 8h a 15h

Fuente de imágenes:

-Cabecera: icono hecho por Freepik de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

-Resto: Guía para las madres que amamantan. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTESA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.

¿Cómo desinfectarse las manos? OMS. Disponible en: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf)

Limpieza y mantenimiento de los extractores utilizados para la donación de leche materna. Asociación Española de Bancos de Leche Humana. Disponible en: <https://bit.ly/31mgEjP>