



Manual de la Mamá Donante

Donar leche es simple,
voluntario y un acto de amor



HOSPITAL ZONAL
BARILOCHE
Dr. Ramón Carrillo



Manual de la Mamá Donante

¡Hola! Te damos la bienvenida como mamá donante...

Ser mamá donante es un acto de amor y solidaridad, ya que le brindas tu leche no sólo a tu bebé sino a otros que también la necesitan como bebés prematuros o enfermos.

No importa la cantidad que dones ni cada cuanto... siempre es un acto de amor.

Podés donar tu leche y la de tu bebé hasta cuando vos quieras... ya ayudaron a muchos bebés y en ese momento será el turno de que otra mamá lo haga.

Cómo debo extraer y almacenar mi leche para donarla

Preparación previa

Recojo el pelo.

Saco aros, collares, pulseras, reloj, etc.

Trato de tener las uñas cortas y sin esmalte.

Evito usar perfumes, colonias o cremas con perfume.

En el momento de la extracción se puede tener puesta una remera, siempre que no deje pelusa sobre los pechos.

Lavado de manos

Debo lavarme las manos antes de preparar los materiales para la extracción y **antes** de comenzar con la extracción de leche.

También podés realizar un lavado seco de manos con alcohol en gel, siempre que las manos no estén visiblemente sucias.

A continuación te mostramos como es el correcto lavado de manos:



Mojate las manos con agua



Depositá en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir toda la superficie



Frotate las palmas de las manos entre sí



Frotate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frotate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frotate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos



Frotate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la mano derecha y viceversa



Frotate la punta de los dedos de la mano derecha con la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Enjuagate las manos con agua



Secate con una toalla desechable



Usá la toalla para cerrar la canilla



Tus manos están seguras

Preparo el ambiente

Evito que en el momento de la extracción se esté cocinando o haya olores que puedan pasarse a la leche.

Evito que haya ventanas abiertas, ventiladores prendidos para que no vuele polvo.

Limpio el lugar donde se va a realizar la extracción con agua y un paño limpio.

Coloco los recipientes donde se guardará la leche y los rótulos sobre un paño limpio sin pelusa.

Recipientes recolectores

Uso los que me brinda el Banco de Leche.

Frascos de vidrios limpios con tapa plástica, de hasta 200 cc de capacidad. Las tapas deben tener este símbolo:



Deben estar limpios y hervidos con su tapa durante 10 minutos.

Lavo mis manos y pechos

Las manos las lavo como se explicó anteriormente.

Los pechos con un paño o toalla húmeda con agua potable.

Extracción de la leche

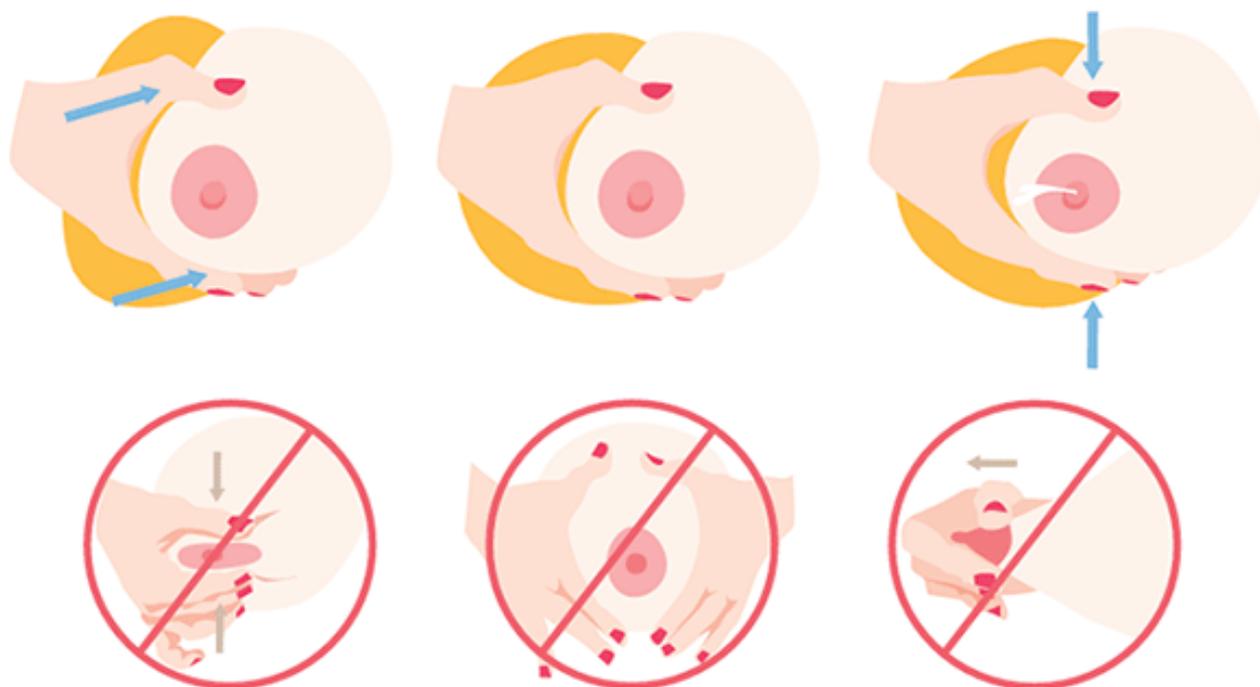
Manual

Para estimular la bajada de leche ayuda dar un masaje alrededor del pecho en forma circular.

Antes de recolectar, descartar las primeras gotas de leche (3 o 4 gotas), esto ayuda a evitar contaminantes.

Colocar la mano en forma de “C” como indica la figura. Con el cuerpo inclinado apenas hacia adelante, debés apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente hacia atrás contra las costillas. Así comienza a salir la leche.

Luego mover los dedos hacia adelante y repetir cuantas veces sea necesario, girando los dedos en diferentes posiciones.



Extracción de la leche

Con sacaleches

Debe estar limpio y esterilizado en agua hervida por 10 minutos.

Una vez utilizado debe lavarse con agua y detergente. Enjuagar bien, dejar secar y guardar en un recipiente cerrado.

Antes de recolectar, descartar las primeras gotas de leche (3 o 4 gotas), esto ayuda a evitar contaminantes.

Almacenamiento de la leche recolectada

La leche debe ser colocada en el freezer lo antes posible y en el envase entregado por el Banco de Leche o en los frascos de vidrio **esterilizados**.

El llenado del frasco no debe hacerse en su totalidad, debe dejarse un espacio de dos centímetros antes de la tapa.

En cada extracción de leche debe usarse un frasco nuevo.

No hay que olvidar de rotular cada frasco que se use.

Debe evitar colocar el recipiente en la puerta del freezer.

**“Gracias por donar
tu gotita de vida”**

¿Tenés alguna pregunta?

02944-816166

Coolaboran con el
centro de recolección:

