

## ¿Cómo transportar la leche?

La leche debe llevarse al banco de leche en un plazo no mayor de 15 días posteriores a la fecha de extracción. Para garantizar su calidad, debe mantener la cadena de frío.

1. Para transportar los envases utilice una caja isotérmica (cooler) pequeña.
2. Limpie bien el cooler con agua y jabón, séquelo y luego desinfectelo con alcohol, primero la parte de adentro y luego la parte de afuera.
3. Coloque una base de hielo, introduzca los recipientes con la leche materna y rellene con hielo, para evitar que la leche se descongele en el transporte.
4. La leche debe llegar congelada para poder ser utilizada



**Mientras su bebé esté hospitalizado, recuerde asistir al Banco de Leche Humana por lo menos 2 veces al día para extracción y orientación.**

**No dude en consultar al personal del Banco de Leche sobre cualquier duda que tenga.**

**Horario de Atención  
Lunes a domingo  
7:30 a.m. a 2:00 p.m.**

**“LACTANCIA MATERNA,  
UN VÍNCULO DE AMOR”**

## HOSPITAL DEL NIÑO Dr. JOSÉ RENÁN ESQUIVEL BANCO DE LECHE



## GUÍA PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE HUMANA EN CASA

**Sus cuidados y la leche humana son la mejor ayuda que puedes ofrecer a tu bebé durante su hospitalización**

La lactancia materna ofrece beneficios tanto a la madre como al niño. La leche humana contiene anticuerpos contra enfermedades, enzimas, factores de crecimiento y otros componentes que hacen más fácil su digestión, protegen y contribuyen al adecuado crecimiento y desarrollo de su bebé.

**¿Cómo mantener la lactancia?**

1. Sacar la leche de los pechos de forma frecuente, entre 8 a 10 veces por día, que incluya, mínimo, una extracción durante la noche
2. La madre debe sacarse la leche por completo de ambas mamas
3. Mantener una alimentación balanceada y buena hidratación
4. Descansar mientras su bebé duerme

**¿Qué envases utilizar para guardar la leche?**

1. Frascos de vidrio grueso o plástico duro con boca ancha y tapa de plástico, aptos para alimentos, que no contengan una sustancia llamada bisfenol A (BPA). Estos recipientes deben ser lavados con agua y jabón, enjuagados y esterilizados en agua hirviendo por 5 a 10 minutos
2. Bolsas especiales para el almacenamiento de leche humana

**¿Cómo se realiza la extracción de leche?**

La extracción de leche puede hacerse de forma manual o con una bomba de extracción (sacaleches). Puede elegir el método de extracción que sea más cómodo y disponible para usted.

**Si usted es una madre donante:**

1. Un buen momento para la extracción es en la mañana
2. Extraiga la leche de forma frecuente:
  - a. Luego de alimentar a su bebé
  - b. Entre las tomas de su niño
  - c. De un pecho mientras su bebé se alimenta del otro

**Indicaciones para la recolección**

1. Escoger un área limpia, bien ventilada y cómoda para el ordeño. Puede colocar fotos de su bebé o disfrutar de su compañía mientras realiza el procedimiento
2. Colocar un gorro, pañuelo o redcilla en el cabello y usar una mascarilla que cubra el área de la boca y nariz durante la extracción.
3. Lavarse las manos con agua y jabón. Mantener las uñas cortas y limpias. No utilizar relojes ni joyería durante el procedimiento
4. Pase una gasa o paño limpio con agua por el pezón y la areola antes de manipular las mamas. Puede colocar paños tibios en los pechos unos minutos antes para mejorar la salida de la leche
5. Antes del ordeño, estimule la producción y secreción de leche aplicando masajes circulares, toques con los dedos y

6. Evite llenar los recipientes hasta el borde, mantenga un espacio libre en la parte superior por el aumento de volumen que sufrirá la leche durante la congelación
7. Luego de extraer la leche, tapar el recipiente.
8. Colocar, en el frasco o bolsa, una etiqueta con tinta resistente al agua con los siguientes datos  
Nombre de la madre  
Cédula de identidad personal  
Fecha y hora de extracción
9. Coloque el recipiente en el congelador lo

**Almacene la leche en cantidades pequeñas, de 1 a 3 onzas, según el volumen necesario para una toma de su bebe**

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

1. Almacene el recipiente en la parte más profunda del congelador evitando contacto con otros alimentos.  
**No colocar en la puerta.**
2. En un refrigerador con congelador Incluido, de una puerta, el tiempo de almacenamiento no debe ser mayor de 15 días.
3. Refrigerador de dos puertas con congelador independiente, la leche

**Usted debe recibir orientación y aprobación por el personal del banco de leche antes de poder traer la leche para su bebé**