



SISTEMA PROVINCIAL  
**BANCO DE  
LECHE HUMANA**



**Guía para  
la donante  
de leche  
humana**



Esta guía está diseñada para uso exclusivo de la donante de leche humana con el fin de asegurar la calidad de este alimento.



## Preparación para la recolección de leche humana



El Banco de Leche Humana te entregará recipientes aptos en condiciones óptimas para la recolección de tu leche y rótulos para que identifiques cada frasco.

1.



Buscá un lugar limpio, tranquilo y cómodo para realizar la extracción. Tené todos los elementos necesarios disponibles para ese momento.

2.



Si usás extractor de leche humana, asegurate de que esté limpio y estéril, listo para usar.

3.

NOMBRE:.....
DNI:.....
FECHA DE PARTO: ..../../..
FECHA DE EXTRACCIÓN: ..../../..

En cada rótulo escribiré: nombre, DNI, fecha de parto y fecha de extracción.

4.



Recordá que antes de cada extracción, deberás lavar tus manos y mamas.

5.



Cuando termines de realizar la extracción, llevá el frasco rotulado al freezer.

Idealmente, en el momento de la extracción, el pelo deberá estar recogido, y las uñas, cortas y limpias

## Lavado de manos

1.

Mojate las manos con agua y colocá una cantidad de jabón suficiente en las palmas, cubriendo toda la superficie de las manos. Reforzá también la zona de las uñas.



2.

Frotá ambas manos entre sí durante 20 segundos.



3.

Enjuagá las manos con abundante agua.



4.

Secate con papel descartable o con una toalla limpia.



## Lavado de mamas

1.

Con las manos limpias, realizá el lavado de tus mamas.



2.

Lavá la zona de los pechos con abundante agua y jabón.



3.

Secate con papel descartable o una toalla limpia de uso exclusivo.



# Instructivo para el masaje mamario

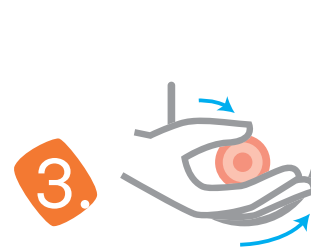
Con masajes suaves, iniciá la preparación de tus mamas:



Colocá la yema de tus dedos por encima de la areola, realizando movimientos circulares y desplazando en sentido de las agujas del reloj.



Frotá de manera descendente desde arriba hacia el pezón y continuá con este movimiento por todo el contorno.



Formá una "C" colocando el pulgar en la parte superior de la areola y los dedos índice y mayor por debajo para comenzar a vaciar los pechos.

Recordá descartar las primeras gotas.

Se sugiere no presionar, estirar o exprimir el pecho o pezón.



## Si elegís usar sacaleche:

se recomienda que sean de material plástico y fácilmente desarmables para su limpieza y esterilización adecuada.



## No recomendados:



## Lavado y esterilización del sacaleche

1.

Separá cada parte que contenga el sacaleche.



2.

Lavá con agua y detergente todas las partes, y enjuagá con abundante agua.



3.

Herví todas las partes en agua durante 10 minutos.



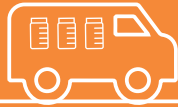
4.

Retirá y escurrí sobre un repasador limpio utilizado para ese fin.



## Recolección domiciliaria:

El Banco de Leche Humana cuenta con servicio de recolección domiciliaria. Desde allí te contactarán para acordar día y horario para retirar los recipientes.



Si elegís llevarlos personalmente al Banco, trasladalos en una conservadora con abundante hielo. No debe perder la cadena de frío.





SISTEMA PROVINCIAL  
**BANCO DE  
LECHE HUMANA**

**Para mayor información:**

✉ [donalechecba@gmail.com](mailto:donalechecba@gmail.com)

📞 (0351) 4422531

📱 WhatsApp: (351) 2050346 (solo mensajes)

📍 **Banco de Leche Humana en el Hospital Materno Neonatal “Ministro Dr. Ramón Carrillo”**  
(Av. Manuel Cardeñosa 2900) Horario: **de lunes a viernes de 8:00 a 13:00 horas.**

Ministerio de  
**SALUD**

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**