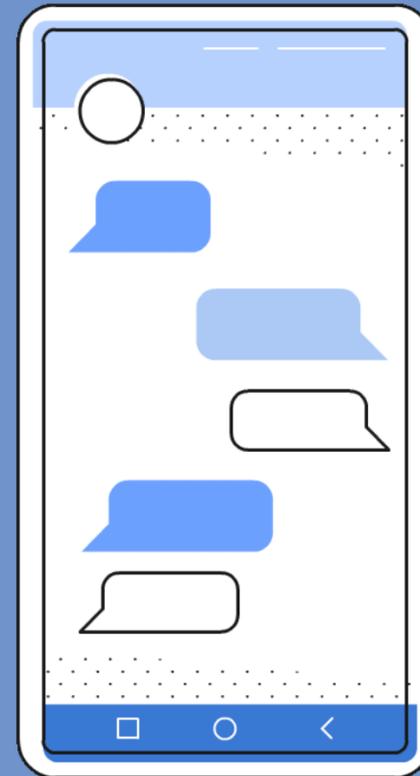


**Chequeo mensual  
de salud en los  
donantes:**

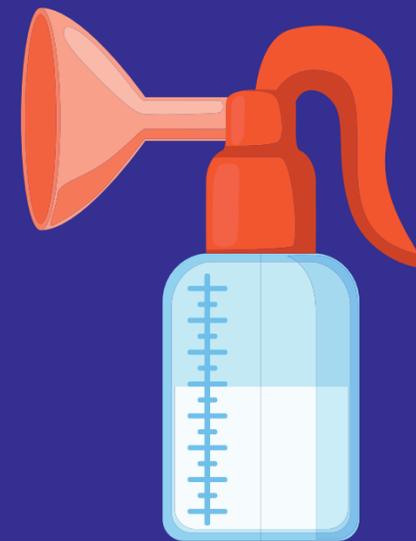


**¡Necesitamos hablar  
contigo cada 4  
semanas mientras  
estás donando!**

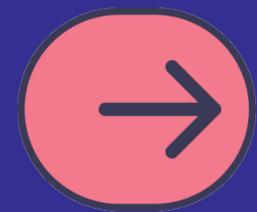


# Te preguntaremos sobre:

➔ **Suministro de leche y  
rutina de extracción**



# Te preguntaremos sobre:



## Cambios en medicamentos

## y suplementos



# Te preguntaremos sobre:



**Nuevos riesgos de exposición a enfermedades contagiosas**



**Si hay algún cambio en  
tu salud, ¡queremos  
saberlo!**

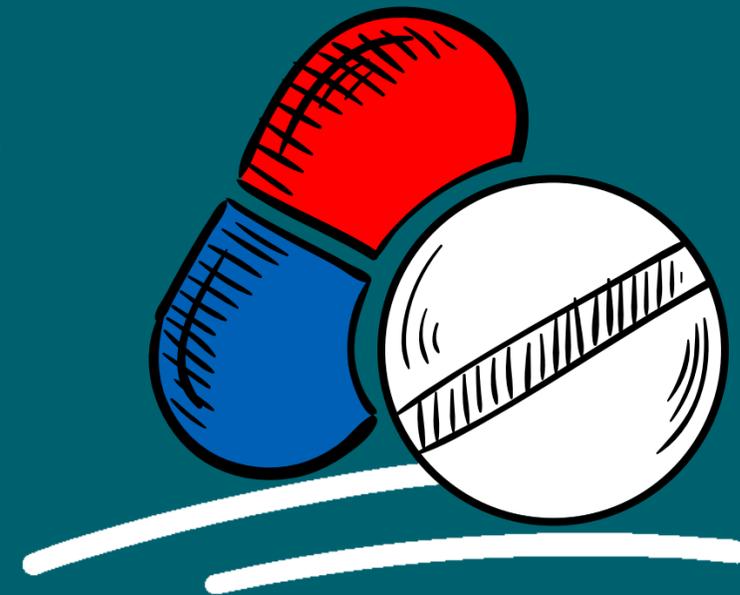
# Mantennos informados cuando:

**Tu o cualquier persona en tu hogar tenga fiebre superior a los 100 grados °F y con más de 24 horas de duración.**



# Mantennos informados cuando:

**Si te enfermas y necesitas  
medicamentos de venta libre  
o recetados.**



# Manténnos informados cuando:

**Recibes una vacuna  
(con excepción de la  
gripe o TDAP)**



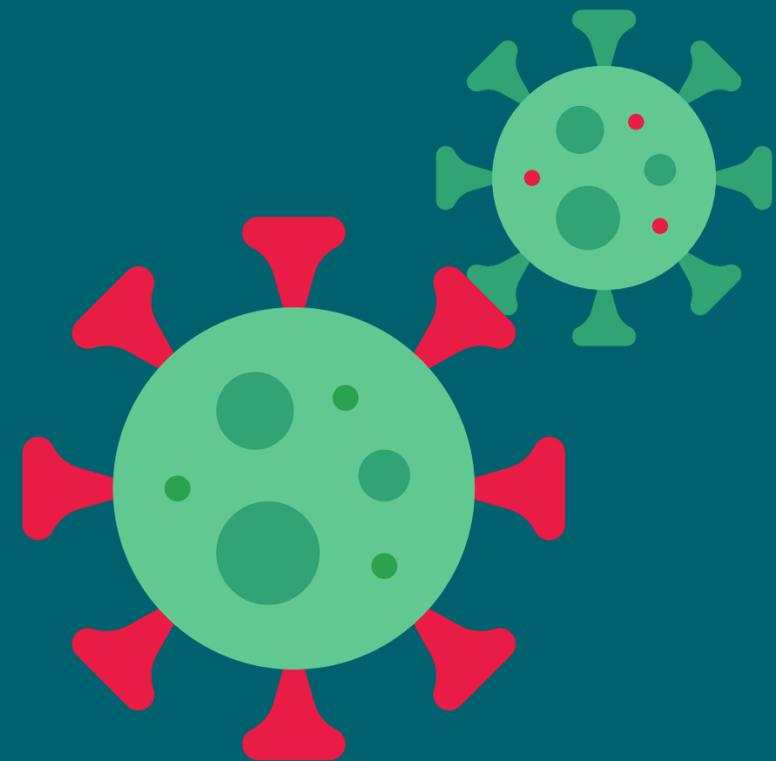
# Mantennos informados cuando:

**Cualquier persona en tu hogar recibe la vacuna contra la viruela**



# Mantennos informados cuando:

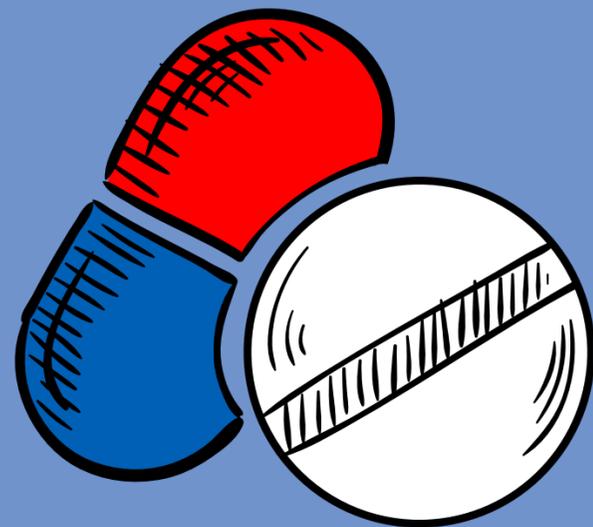
**Si te diagnosticaron o  
estuviste expuesto a  
COVID-19**



**Medicinas que  
debes evitar  
mientras eres donante:**



Si necesitas medicamentos, cuando cambias tus vitaminas o suplementos, si recibes una vacuna o te enfermas, **llámanos y pregunta si aún puedes donar tu leche.**



**Durante el "período de prórroga", te vamos a pedir que no hagas ninguna donación. Este periodo podría durar desde un día, una semana o un par de meses.**

**Te recomendamos continuar extrayendo leche para mantener tu suministro, pero por favor no nos las vayas a donar.**

**NEVER NOT  
PUMPING**



# Ejemplos de medicamentos que **NO** debes tomar cuando eres donante:

- ✘ Medicamentos contra la ansiedad**
- ✘ Antidepresivos**
- ✘ Aspirina para bebés o aspirina regular**

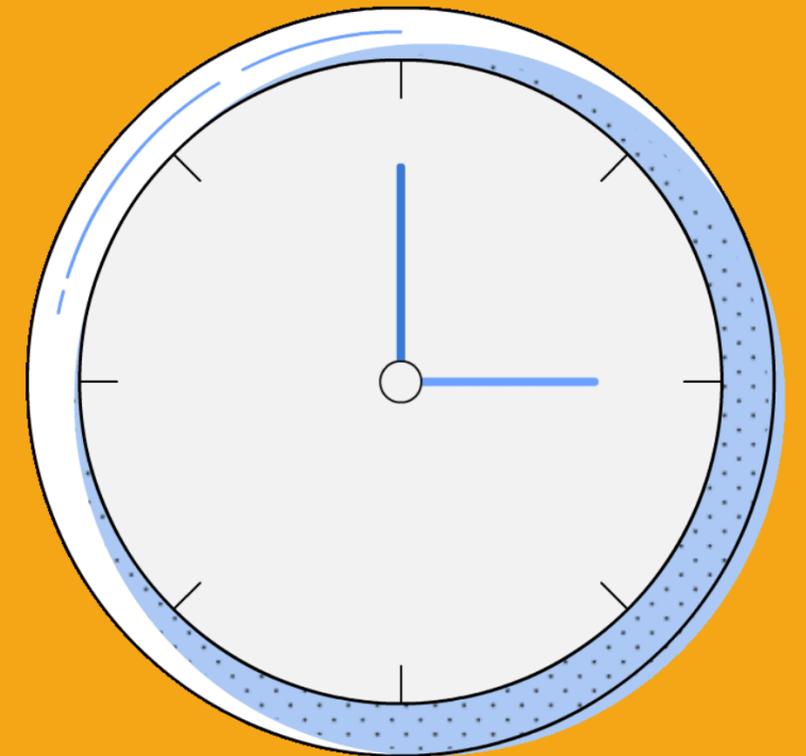
# Ejemplos de medicamentos que **NO** debes tomar cuando eres donante:

- ✗ Medicamentos anticonvulsivos**
- ✗ La mayoría de los remedios homeopáticos**
- ✗ Pastillas + polvos de fenogreco**
- ✗ Ciertos métodos anticonceptivos (como píldoras de estrógeno en dosis altas)**

**Restricciones**  
**en el consumo de alcohol**  
**mientras eres donante:**



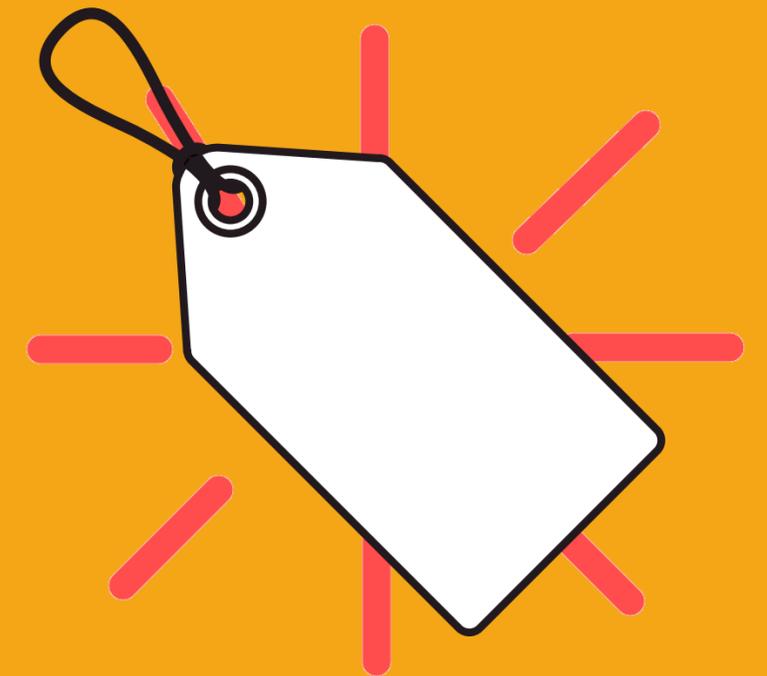
**Espera 6 horas antes de extraer leche después de cada porción de alcohol (12 horas después de 2 porciones, etc.)**



**Si te extraes leche  
en las primeras 6  
horas, no dones  
esa leche.**



**Marca el recipiente con una X u otro simbolo, que te permita recordar visualmente que debes guardar esa leche en casa cuando estés preparando tus donaciones.**



**Retirándote  
como donante:**



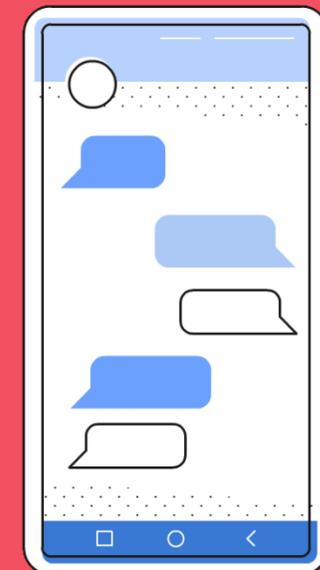


**¡Nos encantaría que donaras con tanta frecuencia como puedas durante tu primer año de posparto!**

**1 onza = 3 comidas para un bebé prematuro**

**Si no respondes a nuestro control de bienestar todos los meses, debemos retirarte como donante y no podremos usar la leche que dones en el futuro.**

**Este requisito proviene de nuestro organismo rector, la Asociación de Bancos de Leche Humana de Norteamérica (HMBANA), que creó normas para la industria de bancos de leche sin fines de lucro y audita nuestro cumplimiento.**



**Por lo tanto, es necesario que estés atenta a nuestros mensajes y respondas a cada solicitud de control de bienestar para poder seguir siendo una donante activa.**

*Thanks!*



**A los 12 meses después del parto, te chequeamos por última vez con el propósito de ayudarte a hacer tu donación final.**

**Una vez que culmines tu proceso de donación, te convertirás en embajadora del banco de leche. Te enviaremos un regalo de agradecimiento por correo con la cantidad total de leche que compartiste con los bebés frágiles.**



**iGracias!**

