

Soy donante,
¿y ahora
qué?



La función del banco de leche:

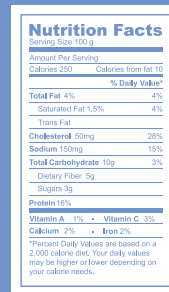
Wow!



Recibimos tu
leche



Analizamos pequeñas
muestras de leche para
determinar el nivel de
nutrición y bacterias.



Calculamos las
calorías que hay en tu
leche



Combinamos tu leche
con otras para hacer
"super leche"



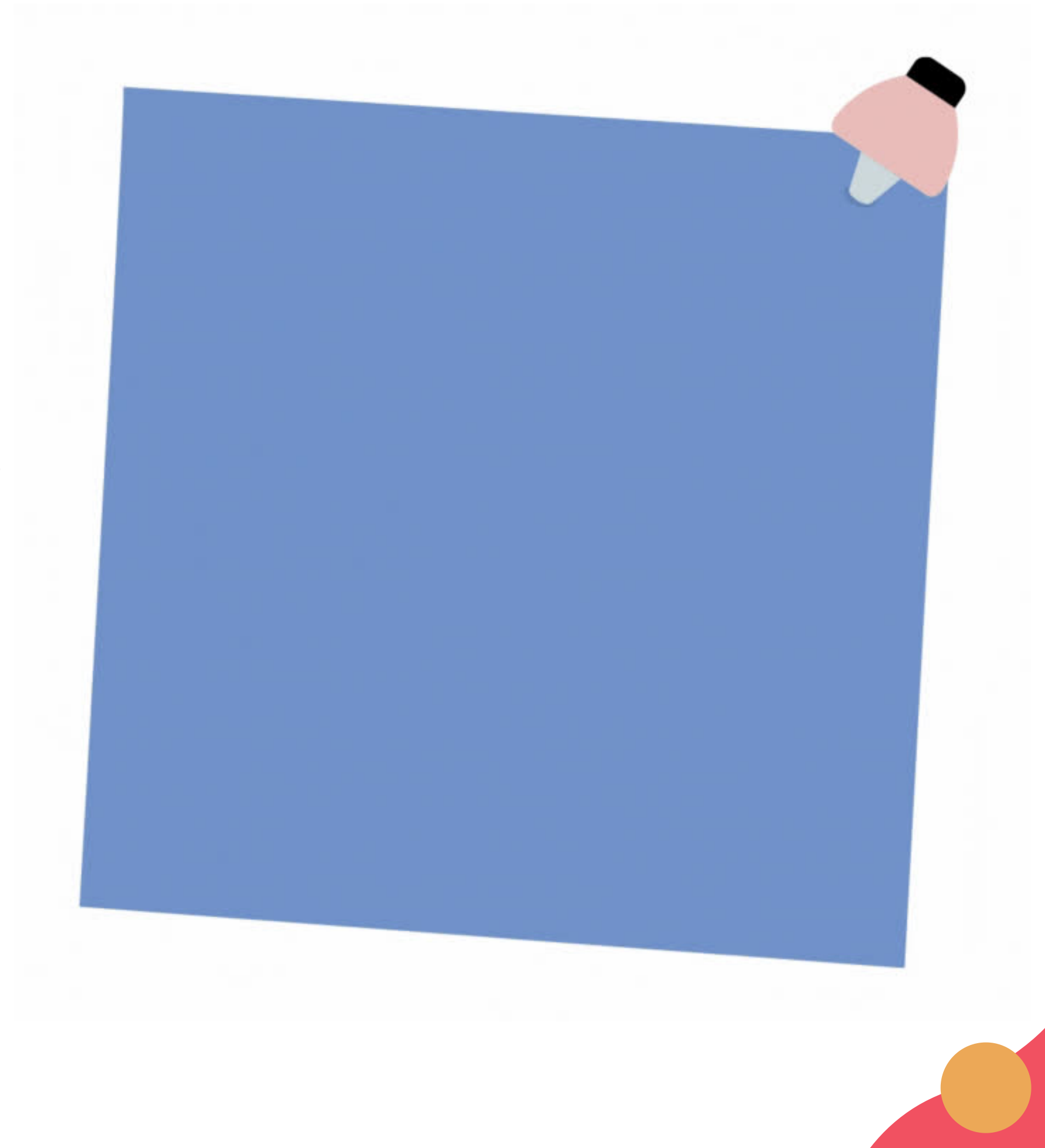
La calentamos para
eliminar bacterias y
virus.



¡Finalmente bebés
pequeños y enfermos
beben tu leche que los
hará crecer y sanar!

Tu Función

Tienes la tarea más importante de todas: ¡producir leche!



Oferta + demanda

No necesitas nada sofisticado para producir leche, si recuerdas la regla básica de **oferta y demanda**: tu cuerpo seguirá suministrando leche si continúas activándolo a través de la succión:



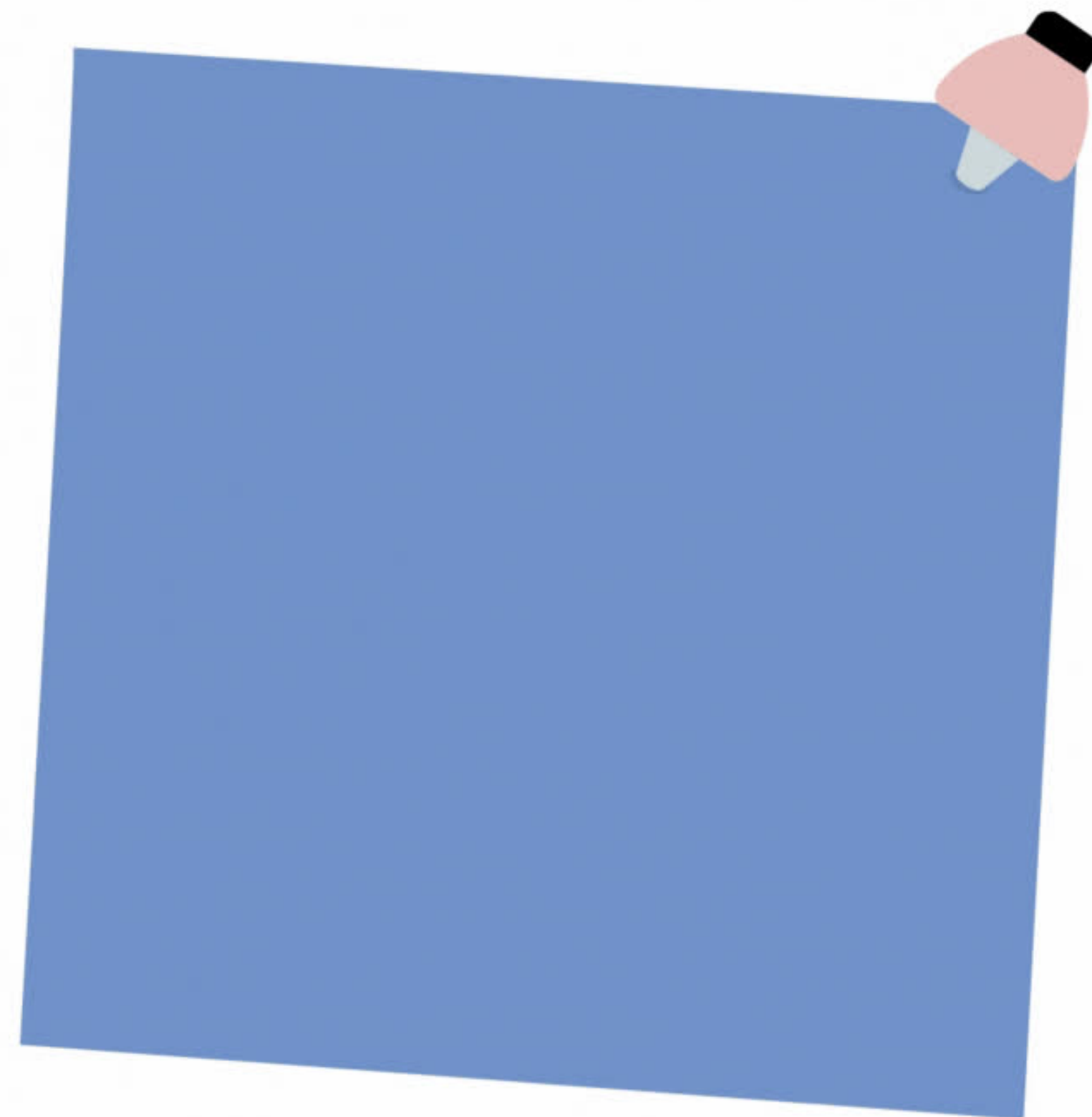
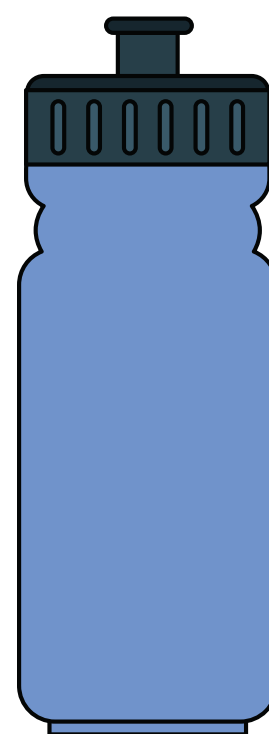
Sacaleches



Extracción Manual

**Mantenerte hidratada y con
una alimentación balanceada
¡También ayuda!**

En caso de duda, recuerda:



Extraer





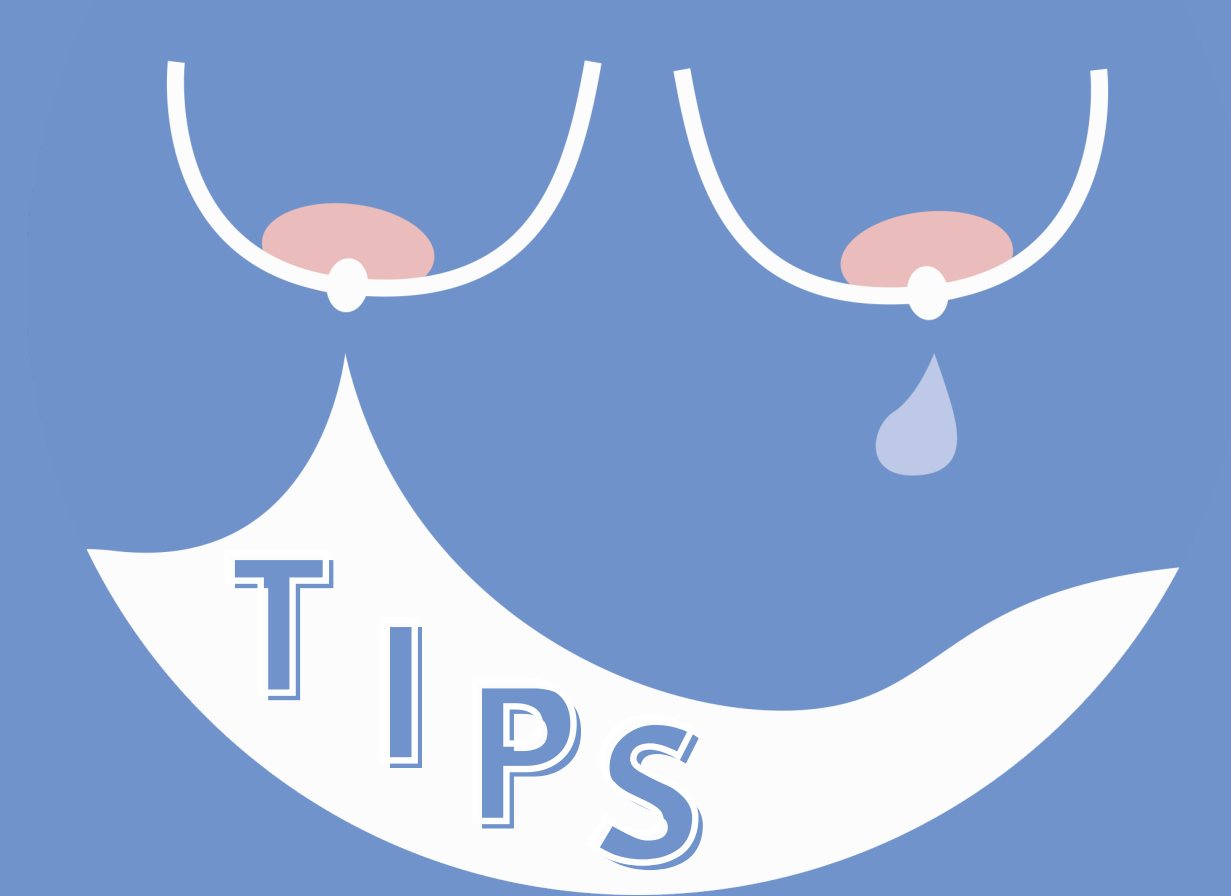
1

**Antes de cada sesión cuando
vayas a usar el sacaleches,
recuerda lavarte las manos con
agua tibia y jabón, luego
sécalas con una toalla limpia.**



2

Para evitar contaminación, es importante que limpies tus pezones y senos con una toallita suave o con un paño húmedo, especialmente si tienen crema o aceite.



**Con gentileza limpia bien tus senos, desde el pezón hacia afuera.
Los pezones están llenos de pequeños poros, por donde las
bacterias pueden penetrar a tu cuerpo.**



3

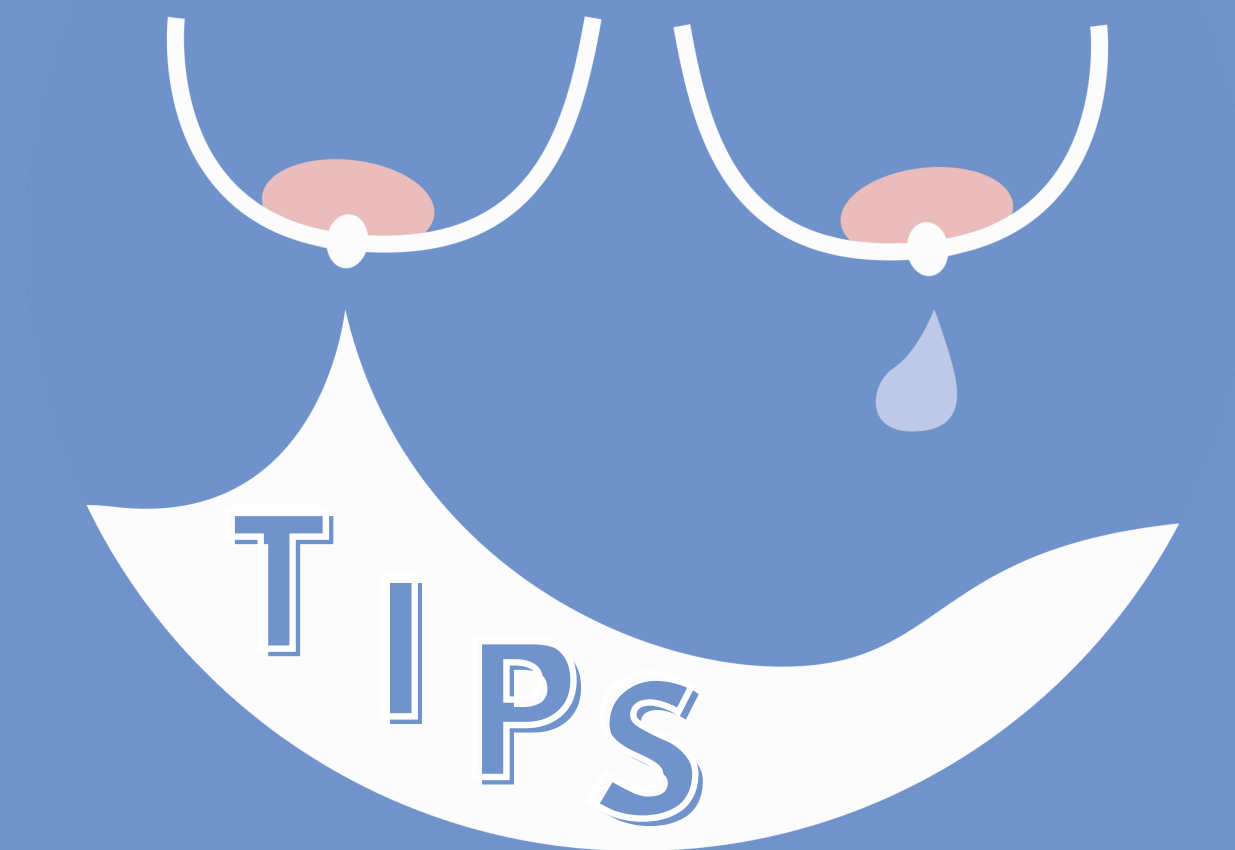


Almacena tu leche en cualquier recipiente esterilizado

- Utiliza nuestros vasos de plástico preesterilizados gratuitos (recógelos en nuestros Depots o en el banco de leche).
- Puedes usar cualquier recipiente de vidrio o plástico duro apto para alimentos si los hierves durante 5 minutos antes de usar.
- También aceptamos bolsas de almacenamiento de leche de cualquier marca, pero estas son propensas a gotear, así que séllelas bien y verifique si hay agujeros.
- Deja media pulgada vacía en la parte superior del recipiente. La leche se expande al congelarse.

**¡Los bebés con
estómagos pequeños
necesitan comidas ricas
en calorías!**



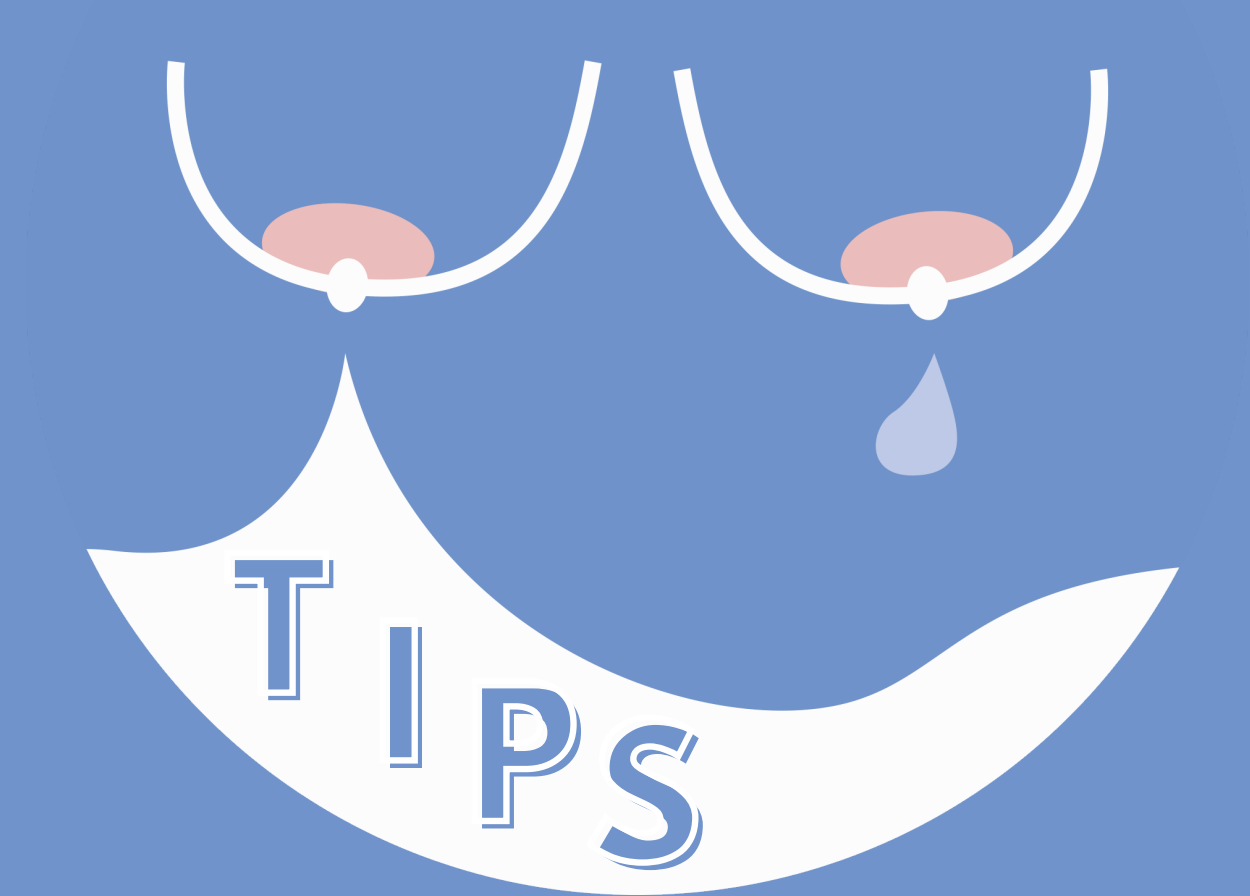


Consejos para aumentar las calorías en la leche extraída

Si también está amamantando, asegurate de extraer leche después de amamantar a tu bebé.

Si extraes la leche de tu pecho lleno, continúa hasta que esté completamente vacío para obtener ambas leches (la inicial y la final).

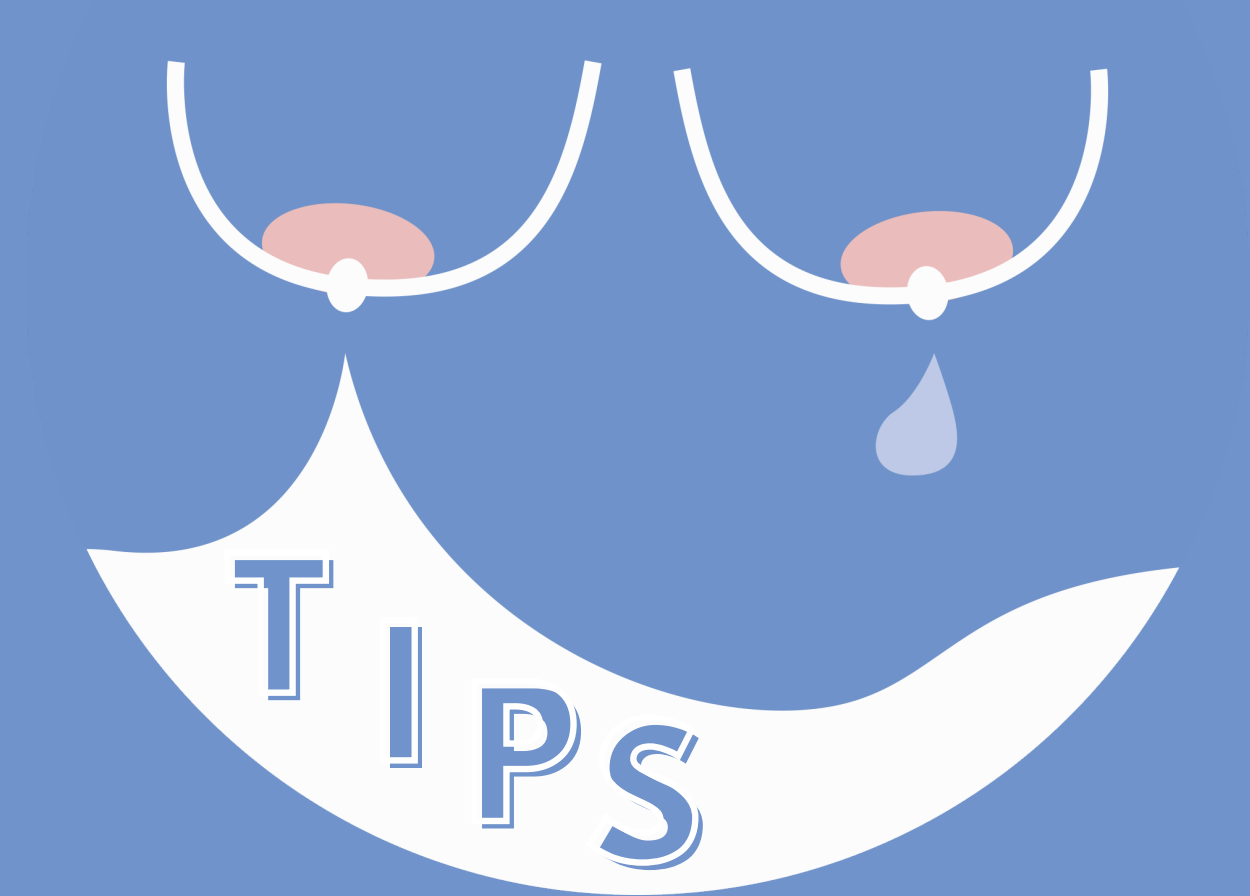




Consejos para aumentar las calorías en la leche extraída

Masajea el pecho con gentileza antes y durante la sesión de extracción para estimular el reflejo de bajada de la leche y liberar más grasa.





Consejos para aumentar las calorías en la leche extraída

Relájate: cierra los ojos, haz un ejercicio de meditación o relájate viendo tu programa favorito.



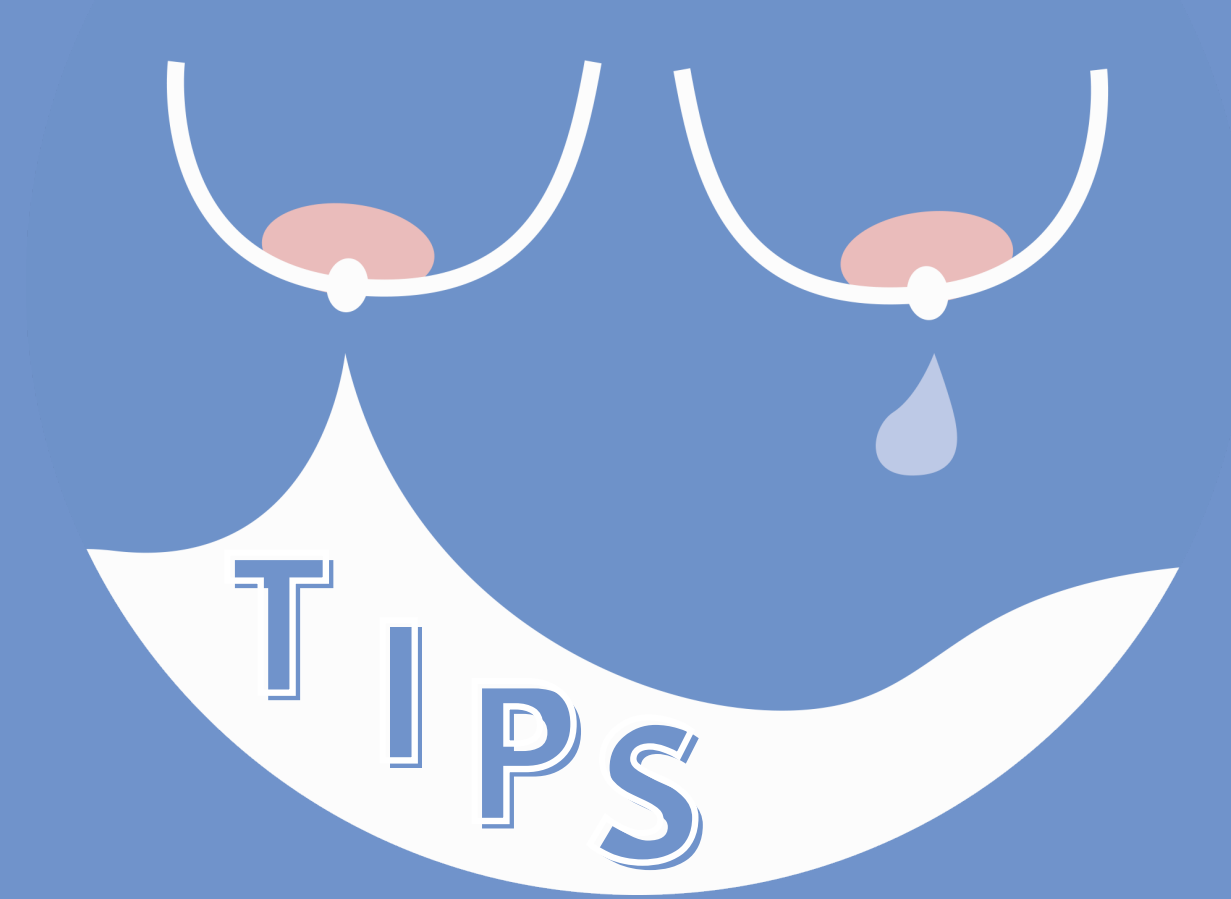


4

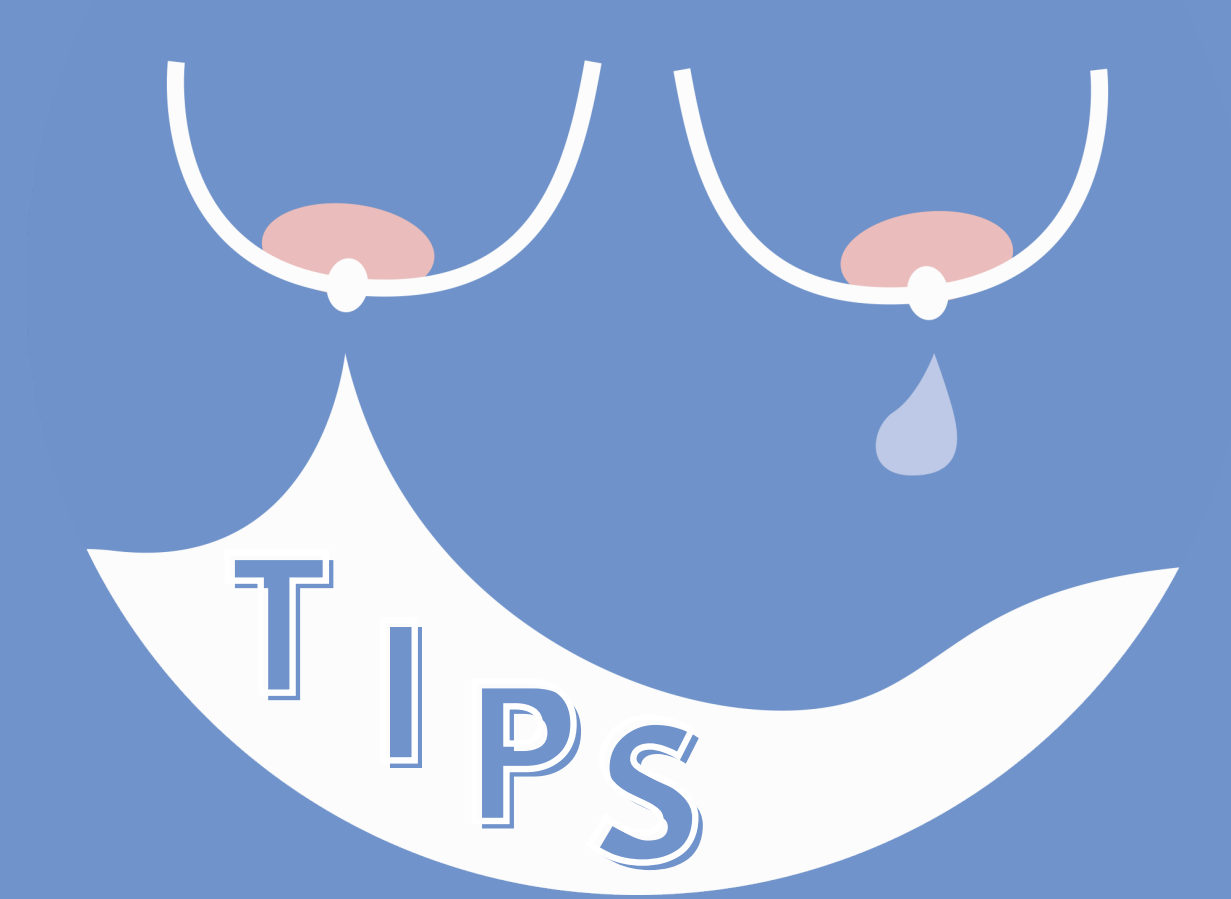
¡Limpia el sacaleches!

Lava, **enjuaga** y **esteriliza** cualquier parte del extractor que toque tu pecho o tu leche.

Esto debes hacerlo una vez todos los días.



Si te extraes leche dos o más veces al día, simplemente enjuaga las partes entre sesiones y asegúrate de limpiarlas y esterilizarlas por la noche.



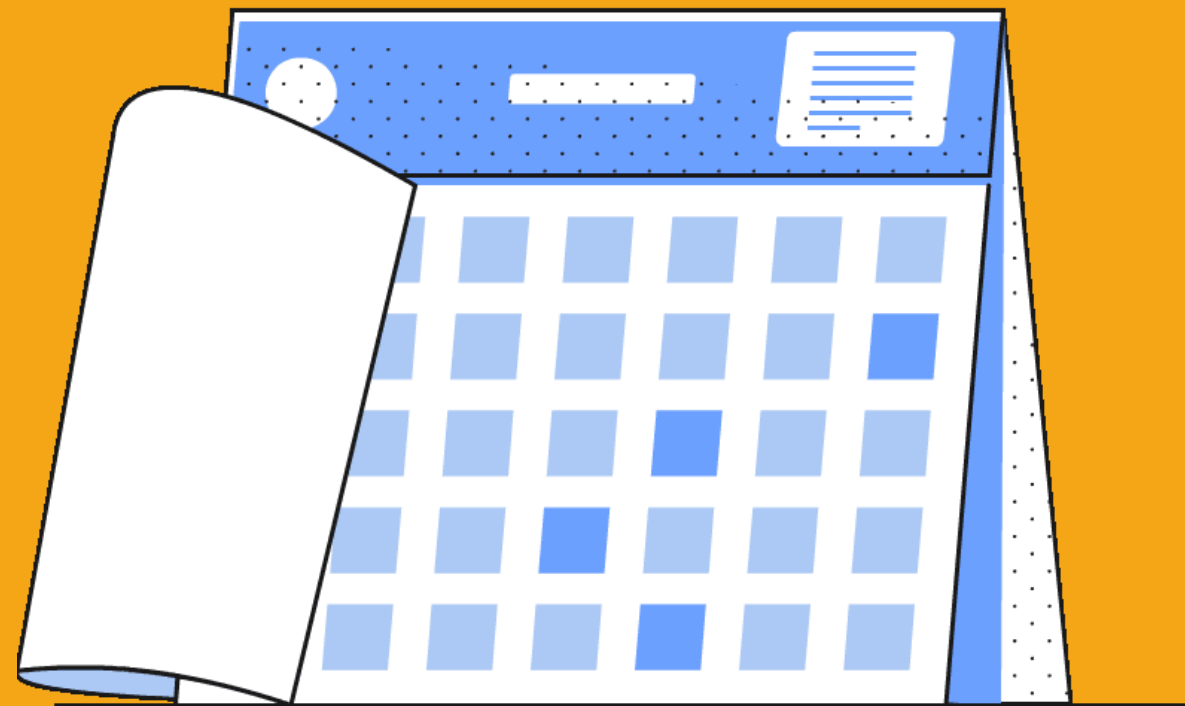
Para evitar el crecimiento de bacterias, entre sesiones, guarda las partes que enjuagaste en una bolsa de plástico y guárdalas en el refrigerador.

Etiquetar



1

**Escribe la fecha de tu
extracción de leche en
cada contenedor con un
marcador permanente.**



2

Etiqueta claramente cualquier leche que no puedas donar



Por ejemplo, algunas donantes colocan una (X) en los recipientes de leche que se extraen durante las primeras 6 horas después de beber alcohol. Esto te recordará que debes guardar esa leche en casa y no donarla a nosotros.



Lo mismo ocurre con la leche extraída el día en que hayas tomado medicamentos. Consulta siempre con nosotros antes de donar leche de esos días

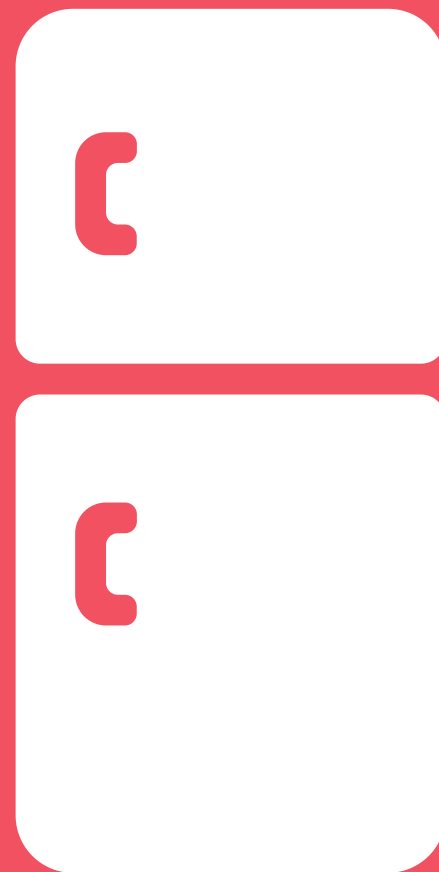
Congelar

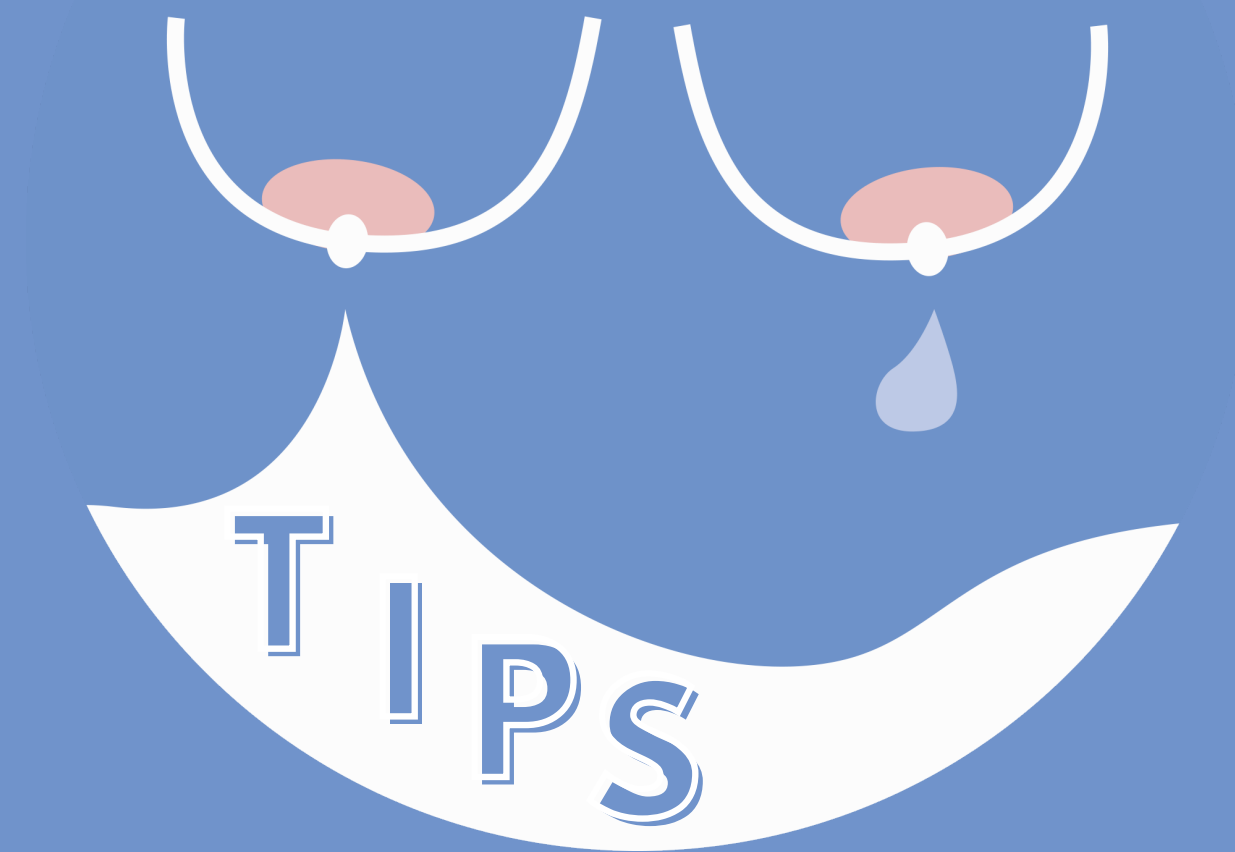


1

**Refrigera tu leche recién
extraída de inmediato.**

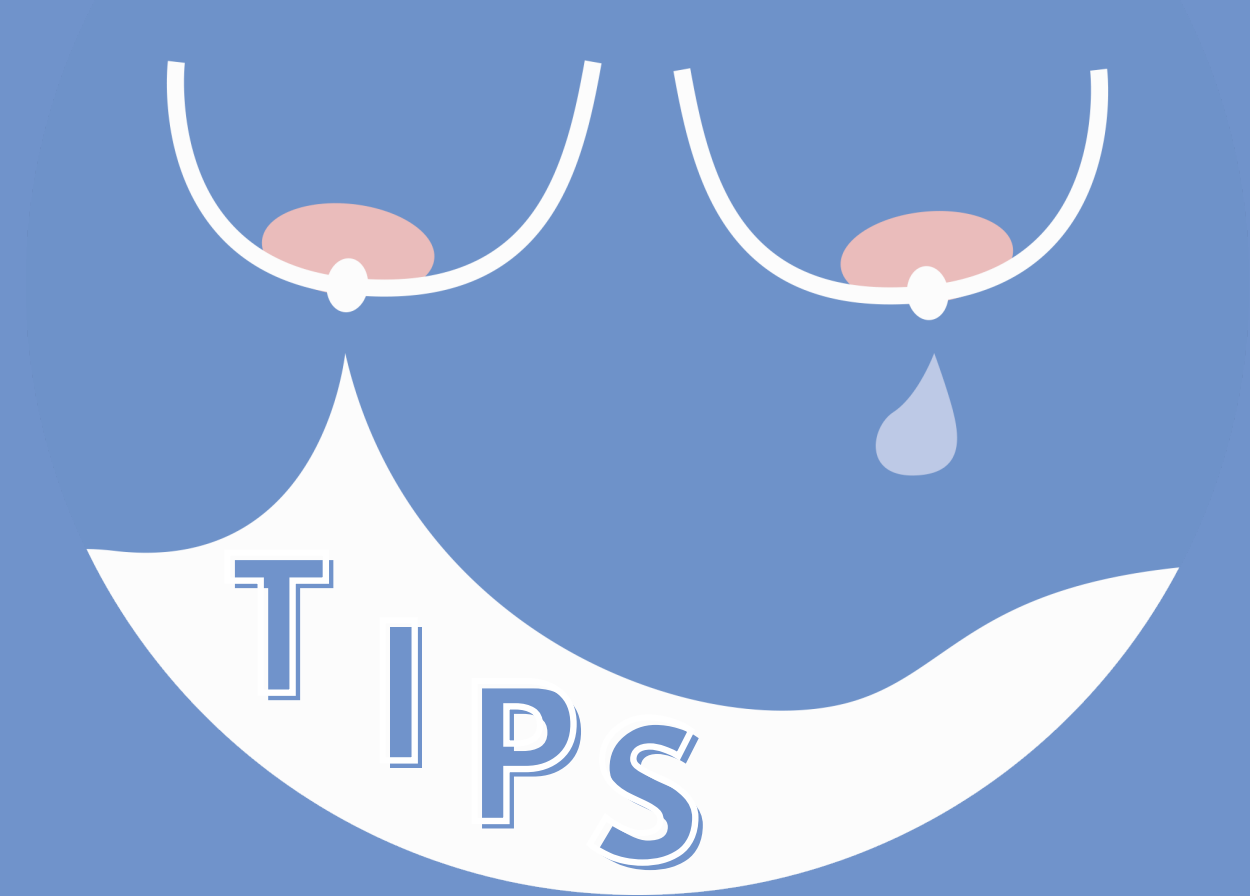
¡En la primera media hora si puedes!





¿No llenaste tu contenedor?

**Entonces, refrigera la leche nueva
primero antes de combinarla.**



Puedes agregar leche recién extraída a la leche refrigerada o congelada:

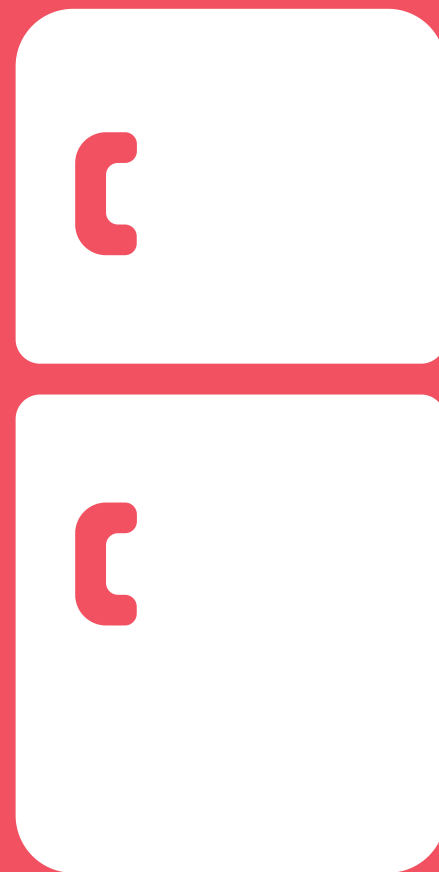
Enfría la leche recién extraída en el refrigerador durante al menos 30 minutos, luego vierte la leche fría sobre tu leche congelada.

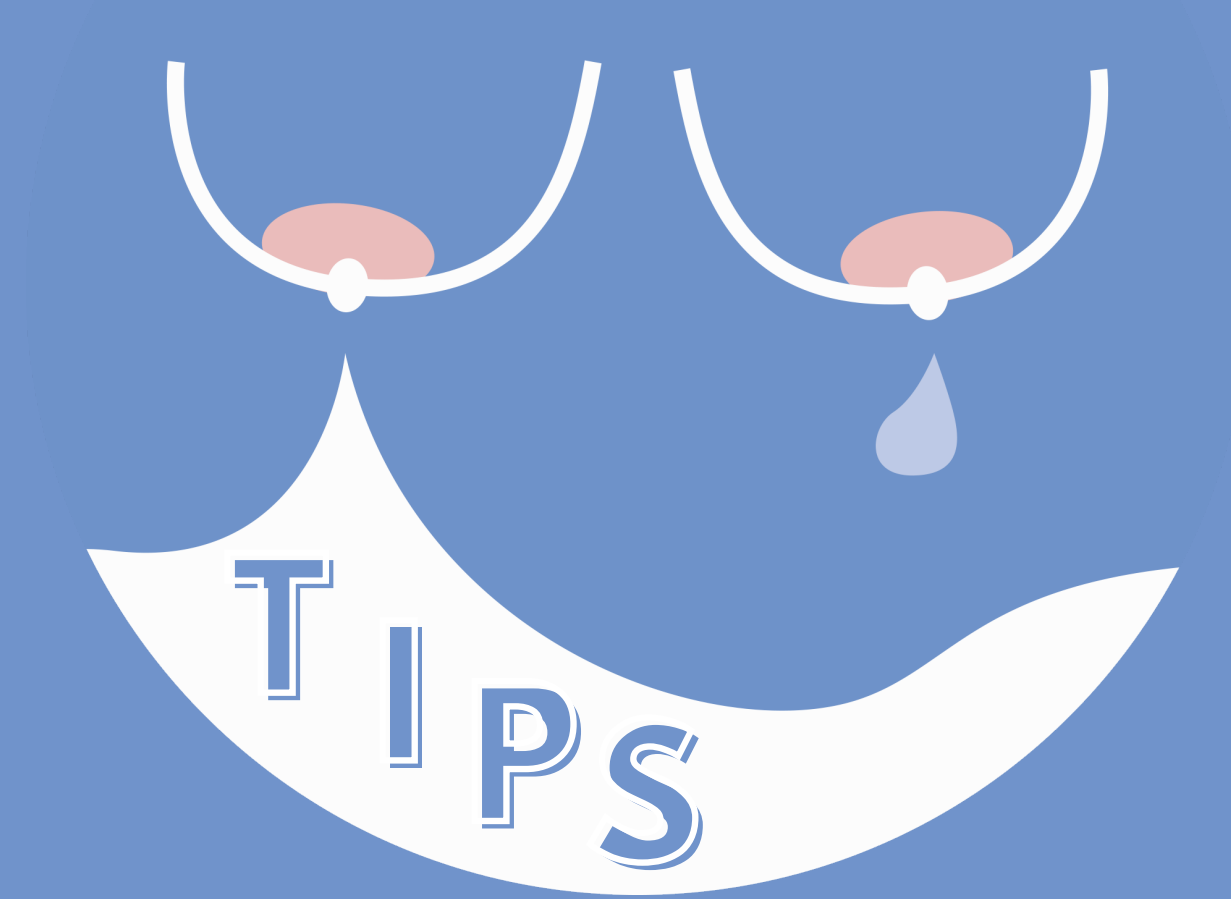


2

**Una vez que su leche esté
congelada, manténgala
congelada.**

**No done leche que se descongeló por
completo después de congelarse**





Nunca caliente su leche

**No se puede donar leche hervida, calentada o
descongelada**

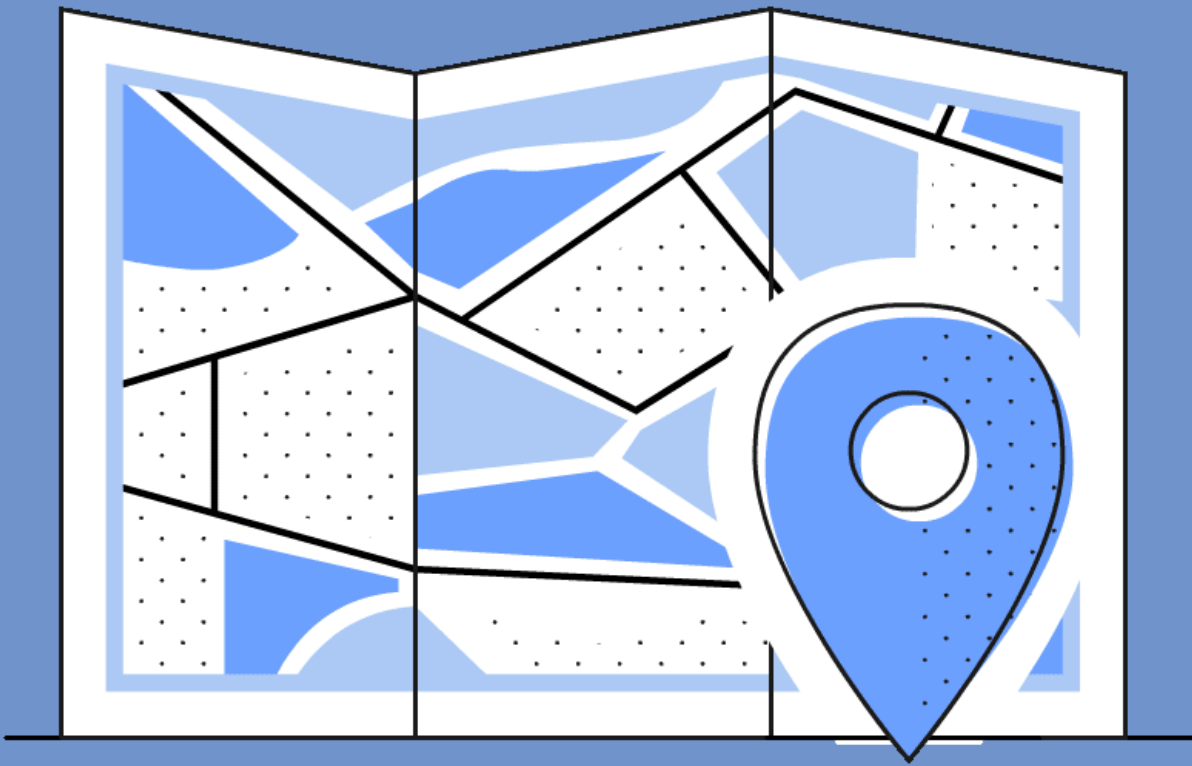
Donar



1

ENTREGA DE TU LECHE

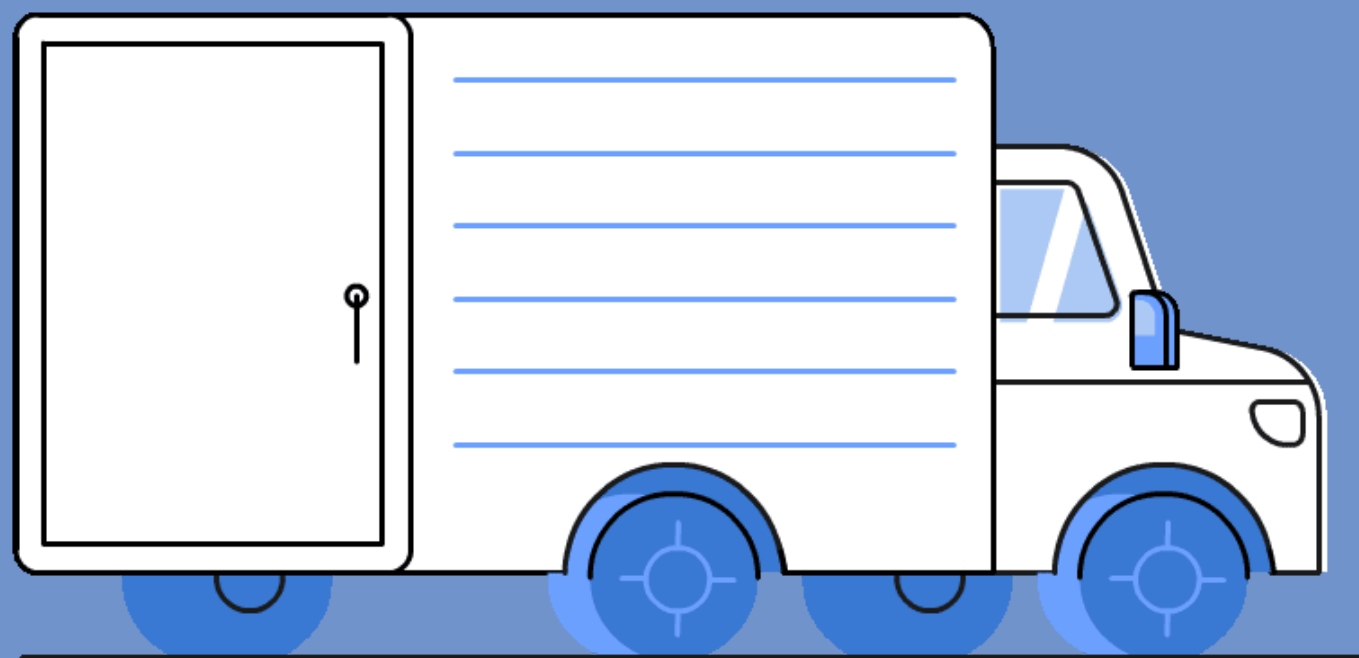
Lleva tu leche al banco de leche o a uno de nuestros 50 sitios de recolección. Las ubicaciones y horarios puedes verlos en nuestro website.



1

ENVIO DE TU LECHE

Si no vives cerca de un sitio de recolección, te haremos llegar las instrucciones para que envíes tu leche en hieleras de 200 onzas.

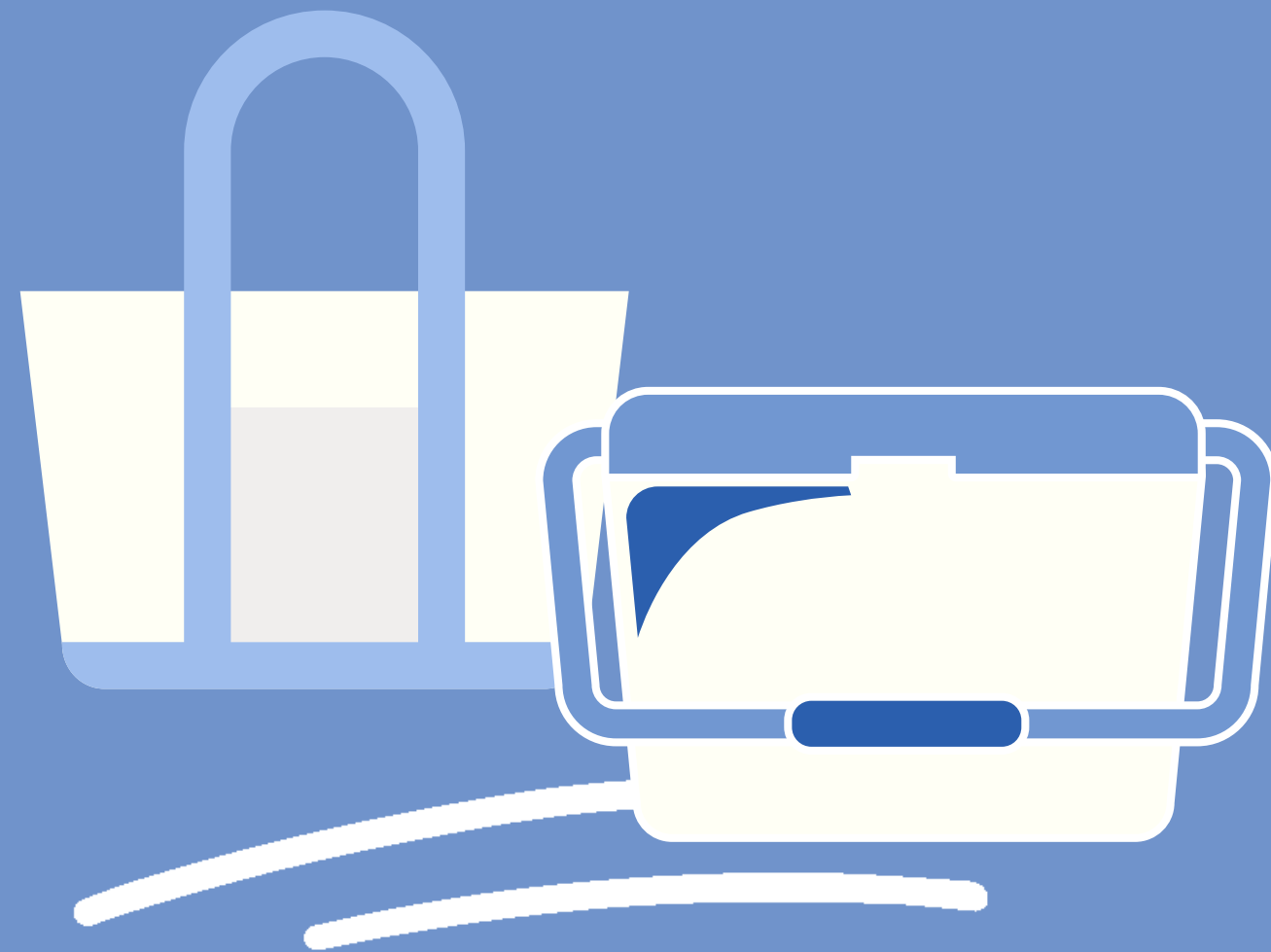


2

ENTREGA DE TU LECHE

Mantén tu leche congelada en el viaje colocándola en una hielera o en una bolsa de mano que no le pegue el sol.

No es necesario que agregues hielo si te diriges directamente hacia el sitio de recolección.





2

ENTREGA DE TU LECHE

Al llegar al sitio de recolección, sigue las instrucciones establecidas en el lugar para dejar tu leche.

En los sitios de recolección las personas que laboran son voluntarios, por lo que pedimos que nos disculpes por los pequeños inconvenientes que pudieran presentarse.

3

Etiqueta todo



La mayoría de los donantes colocan su leche congelada en bolsas de plástico para llevar.



Escribe tu número de identificación y tu nombre en el exterior de cada bolsa y también en una hoja de papel dentro de la bolsa.





4

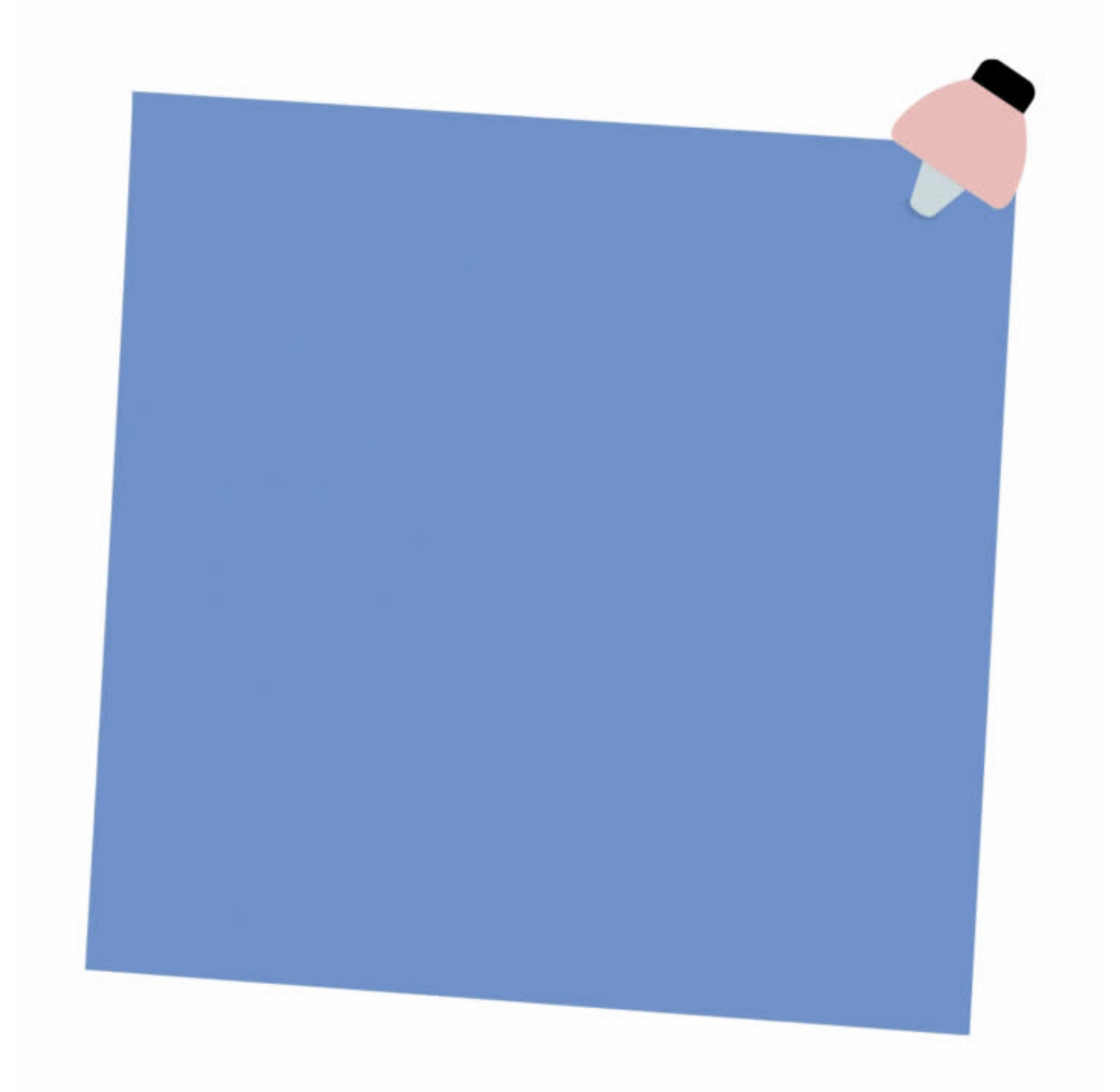
**Puedes tomar algunos envases de
almacenamiento de 4 oz GRATIS
mientras dejas tu leche.**

**Estos son nuestros regalos para ti.
¡Mantenemos nuestros sitios de
recolección abastecidos!**



**No podemos tomar leche que tenga
más de 8 meses almacenada**

Recuerda:



iGracias!

