

# Leche materna para donación a Bancos de Leche

## Protocolo de extracción y almacenamiento

### Referencias bibliográficas

- 1 - Raising Children. The Australian Parenting Website. Expressing and storing breastmilk. 2021. <https://raisingchildren.net.au/babies/breastfeeding-bottle-feeding-solids/expressing-working-travelling/expressing-breastmilk>
- 2 - Ministerio de Salud. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. 2021. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>
- 3 - Fundación Catalina Vega. Beneficios de la leche materna. <https://donandoleche.org/como-ayudar/convertirme-en-donadora/>
- 4 - Blouin M, Coulombe, M, Rhainds, M. Specimen plastic containers used to store expressed breast milk in neonatal care units: A case of precautionary principle. Canadian Journal of Public Health. 2014; 105: 218-220. <https://doi.org/10.17269/cjph.105.4369>
- 5 - Fundación Catalina Vega. Protocolo de extracción de leche materna. <https://donandoleche.org/como-ayudar/proceso-de-donacion/>
- 6 - Krupa A. Breast Milk Storage Guidelines. 2021. <https://www.whattoexpect.com/first-year/breast-feeding/storing-breast-milk/>
- 7 - Sosa R, Barnes L. Bacterial growth in refrigerated human milk. Am J Dis Child. 1987; 141: 111–112. 10.1001/archpedi.1987.04460010111040
- 8 - Eteng MU, Ebong PE, Eyong EU, Ettarh RR. Storage beyond three hours at ambient temperature alters the biochemical and nutritional qualities of breast milk. Afr J Reprod Health. 2001 Aug;5(2):130-4. PMID: 12471921.
- 9 - Lloyd-Price J, Abu-Ali G, Huttenhower, C. The healthy human microbiome. Genome Med. 2016; 8, 51. <https://doi.org/10.1186/s13073-016-0307-y>
- 10 - O'neal K. En pandemia, el CITA-UCR ha sido clave para garantizar leche materna a bebés en estado crítico. 2021. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/05/05/en-pandemia-el-cita-ucr-ha-sido-clave-para-garantizar-leche-materna-a-bebes-en-estado-critico.html>

# Leche materna para donación a Bancos de Leche

## Protocolo de extracción y almacenamiento

La leche materna se considera la primera opción de alimento para el bebé, gracias a sus características nutricionales únicas<sup>2</sup>. La donación de leche es muy valiosa para alimentar a bebés prematuros y recién nacidos que están en cuidados intensivos<sup>3</sup>.



Más información

☎ 2511-7221

✉ [diana.viquezbarrantes@ucr.ac.cr](mailto:diana.viquezbarrantes@ucr.ac.cr)

## Envases para la leche <sup>4, 5</sup>

- Bolsas plásticas específicas, contenedores plásticos o de vidrio cerrados de grado alimentario que sean facilitados por el banco de leche.
- No almacenar en contenedores de grado hospitalario como envases para muestras de orina.
- Rotule los envases adecuadamente según lo indicado por el banco de leche humana.
- Los envases que son facilitados por el banco de leche son estériles y están listos para ser utilizados. No los lave ni desinfecte antes de usar.
- Manipule los envases hasta que haya finalizado la extracción asegurando una adecuada limpieza de manos.
- Si el recipiente es de vidrio, se debe de manipular con cuidado especial para evitar quebraduras. No use un recipiente quebrado.



## Preparación de la zona de extracción <sup>5, 7-9</sup>

Busque un lugar cómodo, tranquilo, limpio y sin corrientes de aire. Evite extraer la leche en sillones o camas ya que se puede levantar polvo y ser una fuente de contaminación. Evite la circulación de mascotas y personas durante la extracción.

## Consideraciones de higiene <sup>2,5, 7-9</sup>

- Lave sus manos con agua y jabón antes de empezar con la extracción siguiendo los lineamientos básicos de lavado de manos. Cuando lo requiera, también aplique el protocolo sanitario de tos y estornudo.
- Lave su pecho con agua y séquelo al aire libre en un lugar seco, limpio y protegido de contaminación ambiental.
- Lave los utensilios de extracción de leche con agua caliente y jabón o en la máquina lavaplatos (verifique recomendaciones de fabricante del utensilio). Use una esponja de forma exclusiva para estos utensilios.

- Lave los utensilios de extracción de leche con agua caliente y jabón o en la máquina lavaplatos (verifique recomendaciones de fabricante del utensilio). Use una esponja de forma exclusiva para estos utensilios.
- No desinfecte los utensilios con desinfectantes químicos ya que se puede exponer al bebé a residuos por un mal enjuague.
- Esterilice los utensilios por medio de la inmersión en agua hirviendo por un tiempo de al menos 5 minutos y seque los utensilios con toallas de papel o al aire en un lugar seco, limpio y protegido de contaminación ambiental.
- Al iniciar la extracción, descarte el primer chorro de leche de ambas mamas.

## Almacenamiento <sup>2, 5</sup>

Una vez haya finalizado la extracción, coloque la leche en los envases facilitados por el banco de leche y colóquelos inmediatamente en el congelador. No deje la leche a temperatura ambiente ni en la refrigeradora.



## Cuidados <sup>2, 5</sup>

- Abra los envases hasta que haya finalizado la extracción y evite la exposición de la leche al ambiente.
- Asegúrese que el congelador y la puerta del mismo funcionen adecuadamente, asegurando que el cierre y empaques del congelador estén en buen estado.
- Evite colocar la leche en la puerta del congelador. Colóquela lo más atrás que se pueda en el congelador y lejos de otros alimentos. Asegúrese que no hayan alimentos que obstruyan la zona de salida de aire frío.
- Revise que no hayan filos que puedan romper la bolsa. Puede colocar las bolsas sobre una bandeja para evitar que se puedan romper con la superficie del congelador.
- No saque la leche del congelador hasta que la lleguen a recoger.
- Al empacar los frascos en bolsa plástica, saque la mayor cantidad de aire posible.
- Informe al banco de leche en caso de que hayan muestras de leche afectadas por un corte de electricidad de más de 4 horas.