

Cómo crear un banco de leche

Si has decidido practicar la lactancia materna con tu hijo y es momento de reincorporarte al trabajo, puedes continuar con la misma creando un banco de leche en casa.

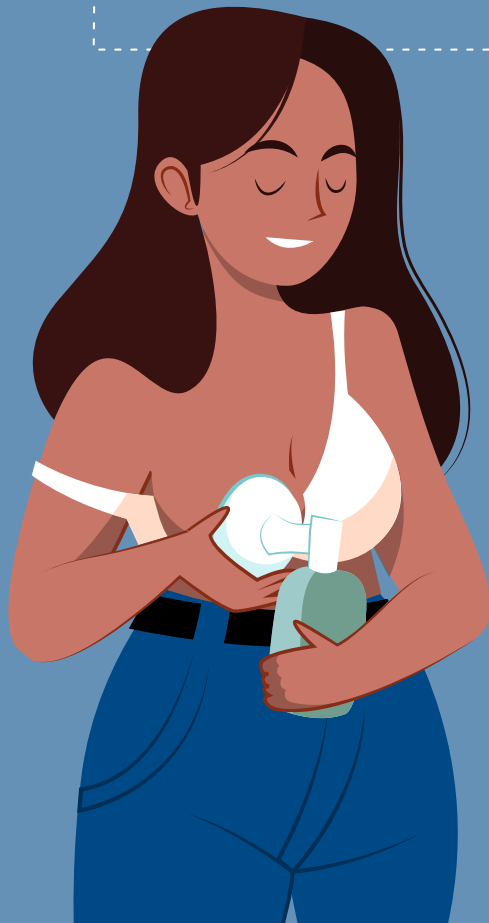
Inicia tu banco desde casa

-  Crea tu reserva de leche materna al menos **2-3 semanas antes** de tu incorporación laboral.
-  Utiliza **envases de 50 a 100 ml** (1.5 oz – 3 oz).
-  **Almacénala** para ofrecérsela a tu bebé en esos momentos que no puedas amantarlo directamente, o para la elaboración de papillas en la alimentación complementaria.



Extracción en el trabajo

- 1** Lávate bien las manos con agua y jabón.
- 2** Utiliza **recipientes lavados y esterilizados** previamente que sean aptos para almacenar leche materna. Evita los plásticos que contengan bisfenol A (BPA).
- 3** Extrae la leche materna mediante **extracción manual o con sacaleches**.
- 4** En caso de utilizar sacaleches, verifica que estén completamente **limpios y sin moho** en sus tubos.
- 5** **Apunta la fecha y hora de extracción** en el recipiente o bolsa.
- 6** **Si tienes acceso a una nevera**, guárdala en el área del congelador dentro de un recipiente aislado. **Si no tienes**, guarda la leche en una nevera portátil insulated o con empaques que mantengan el frío.
- 7** **Para el transporte**, usa siempre nevera portátil con bolsas térmicas que mantengan el frío.
- 8** **Al llegar a casa** puedes guardarla en la nevera, si la vas a usar próximamente, o congelarla directamente.



En caso de que tengas reservas de leche materna extra que tu bebé no vaya a necesitar, puedes donar a madres y bebés que lo necesiten. En nuestro país existe un **Banco de Leche materna en Santo Domingo** que se dedica a procesar la leche donada.

Tiempos de conservación de la leche materna

- ✓ **Una vez congelada** puedes conservar la misma de tres a seis meses.
- ✓ **Fuera de la nevera** puedes conservarla de 2 a 4 horas máximo.
- ✓ **Dentro del refrigerador** puedes conservar hasta 4 días.
- ✓ **En caso de descongelar la leche materna**, puedes conservarla en el refrigerador hasta 24 horas antes de consumirla. Luego de descongelada no debes volver a congelar.
- ✓ **En caso de que sobre leche** de la toma reservada, debes desecharla inmediatamente.

Según el lugar en que la guardes, conservar la leche por:

TIPO DE LECHE	FUERA DEL REFRIGERADOR O NEVERA PORTÁTIL	DENTRO DEL REFRIGERADOR	CONGELADOR
	Temperatura ambiente	4 °C	-18 °C o más frío
Recién extraída	2 - 4 horas	Hasta 4 días	3 - 6 meses
Descongelada, previamente congelada	1 - 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca volver a congelar
Leche que sobre después de alimentar al bebé	Desechar		

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (s.f.) *¿Conoces los bancos de leche?*
<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201801-bancos-leche.pdf>
Moya, L. (s.f.). *Cómo crear un banco de leche materna en casa*.
<https://www.natalben.com/despues-del-embarazo/como-crear-un-banco-de-leche-materna>.
Guillen J. (última actualización 28 de octubre 2021). *Cómo hacer un banco de leche materna, según los expertos*.
<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/2021/10/28/banco-leche-materna-segun-expertos-179169.html>
Prolactar RD. (s.f.). *Donaciones de leche materna*. <https://prolactar.org/donaciones-de-leche-materna/>

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre
Primera en Salud
a través de:



Pili, tu asistente virtual vía
WhatsApp ☎ (809) 476-3300



Escanea y accesa
a **arsprimera.com**