

Recomendaciones para donar leche materna a bancos de leche humana

La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos ya que es una excelente fuente de nutrientes, minerales y defensas para que los bebés se desarrollen adecuadamente y puedan hacer frente a diferentes infecciones.¹



Para las mamás que, por algún motivo, no pueden amamantar a sus hijos, los Bancos de Leche Humana son una opción viable para que sus bebés consuman leche materna. Éstos son centros especializados para el procesamiento, almacenaje y distribución de la leche, asegurando el derecho de los recién nacidos a una alimentación segura y oportuna.²

En caso de que estés en periodo de lactancia y quieras contribuir con la alimentación de los recién nacidos, te dejamos los requisitos necesarios para que puedas hacerlo³:



- Deberás pasar por una revisión clínica, incluyendo un examen de sangre, para asegurar que te encuentras sana.



- Debes estar lactando a un niño menor de un año.



- Firmar documentos donde autorices la donación de tu leche.



- Comprometerte a donar por 15 o 20 días.



- Recibirás instrucciones para extraer la leche de forma correcta.



- Los bancos pueden ir a tu casa para recoger la leche que se acumule durante varios días.

Una vez que estés autorizada para donar, deberás seguir los siguientes consejos:

- 1 Lávate las manos antes de la extracción. Para secártelas, usa una toalla destinada únicamente a esta actividad.
- 2 Los frascos deberán contener la leche que se obtenga de los dos pechos.
- 3 No debe mezclarse leche de diferentes tiempos de extracción.
- 4 Refrigerar la leche y etiquetar los frascos con fecha de extracción, número de frasco y hora de inicio y término de la extracción.

En caso de que tengas alguna duda, te recomendamos dirigirte a tu médico para que te brinde más información sobre la donación a Bancos de Leche, así como su ubicación.

1 INPER. Manual para la extracción, conservación y transporte de leche humana. En el hospital y en casa.
2 Gobierno de México (2019). Bancos de Leche para asegurar el derecho de los recién nacidos a una alimentación segura y oportuna.
3 INPER (2015). Sabías que donar leche es muy sencillo, además de seguro e higiénico.