

# ¿Cómo puedo donar mi leche?

## Tres pasos rápidos y fáciles pueden salvar una vida.

Lo más probable es que si puede donar sangre, puede donar leche.

1. Llame al 1-877-375-6645 para una breve evaluación telefónica.
2. Complete y devuelva el formulario de evaluación médica.
3. Tome un análisis de sangre gratis.

Si necesita apoyo o orientación, nuestras coordinadoras de donantes están aquí para ayudarle.

¡Gracias por donar su precioso regalo de leche materna, para ayudar a salvar vidas!

El Banco de Leche Materna en San José (San Jose Mothers' Milk Bank) proporciona leche donada a los bebés más vulnerables. Como organización sin fines de lucro, ayudamos a establecer normas que garanticen la seguridad y el bienestar de las madres y los bebés a quienes servimos. Estas normas han sido adoptadas por la Asociación del Banco de Leche Humana de América del Norte.

Recolectamos y distribuimos leche materna en 13 estados en el oeste de los Estados Unidos., Hawái, Alaska y Maryland.

“Estoy agradecida por todos los beneficios que mis hijas recibieron de la leche materna donada.”

— Madre receptora de un bebé prematuro

## Mothers' Milk Bank

1887 Monterey Road Suite 110  
San Jose, CA 95112  
Phone: 1-877-375-6645  
Fax: 1-408-297-9208  
[www.mothersmilk.org](http://www.mothersmilk.org)



## Apoyo a la lactancia después de la pérdida de su bebé



Sanación a través de dar.



## Su preciosa leche materna

---

Dar a luz estimula las hormonas que le dicen a su cuerpo que produzca leche. Ya sea que su leche recién esté llegando o que haya estado produciendo leche por un tiempo, ahora tiene que tomar decisiones.

El extraer leche le dice a su cuerpo que continúe produciéndola. No hacer nada para estimular sus senos enviará un mensaje a su cuerpo para que deje de producir leche, y su suministro de leche se disminuirá.

Elegir donar su leche puede ayudar a prosperar la salud de un bebé médicamente frágil. Cada cuarto de onza puede ayudar a salvar una vida.

Las madres reportan una gran satisfacción al donar su leche a bancos de leche sin fines de lucro en honor a su bebé. Su leche ayuda a bebés necesitados cuando las madres no pueden proporcionar su propia leche materna.

La donación a través del Banco de Leche Materna de San José es segura y acreditada a través de la Asociación de Bancos de Leche Humana de América del Norte (HMBANA). El Banco de Leche materna, está registrado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Desde 1986 El Banco de Leche Materna en San José, tiene la licencia de tejidos en California y Maryland.

## Extrayendo leche materna

---

La estimulación temprana y frecuente del seno puede ayudar a aumentar el suministro de leche. La extracción de leche se puede realizar fácilmente mediante extracción manual, utilizando un extractor de leche manual o eléctrica.

Con masajes al seno y extraer la leche materna cada 2-3 horas durante el día y al menos una vez por la noche puede brindarle los mejores resultados. Le recomendamos que extraiga la leche a su nivel de comodidad.

Llámenos, si necesita bolsas de leche materna. Estamos aquí para usted. El Banco de Leche Materna también puede ayudarle con el proceso para obtener su propio extractor de leche manual o eléctrico.

## Cómo almacenar de forma segura la leche materna

---

La Asociación de Bancos de Leche Humana de América del Norte (HMBANA) recomienda:

1. Después de extraer la leche, selle la bolsa o botella colectora de leche.
2. Etiquete con la fecha, la hora e inmediatamente coloque la leche en un congelador o refrigerador con bolsas de hielo. La leche se puede almacenar en el refrigerador por un máximo de dos días, antes de congelarla.
3. Tiempo en el congelador a -18 ° C durante un mes.

## Suprimir la leche materna

---

Su suministro de leche disminuirá si no estimula sus senos. Esto puede tomar algunos días. Incluso si ya comenzó a extraer leche y ahora ha decidido suprimir la leche, naturalmente dejará de producirla cuando deje de extraerla. Si su leche está adentro, será más seguro y más cómodo hacerlo gradualmente. Puede comenzar a extraer la leche con menos frecuencia.

Mientras su leche se está secando, puede sentir algo de incomodidad y puede gotear. Puede usar almohadillas de lactancia para la absorción.

No se recomienda atar el seno (envolver el seno firmemente) para suprimir la leche y puede causar conductos lácteos obstruidos e infecciones mamarias. Use un sostén que sea cómodo (no demasiado apretado).

Si tiene dificultades para suprimir o extraer la leche, comuníquese con su proveedor de atención médica o con un asesor en lactancia.

“La forma más bella para honrar a nuestra hija Olivia fue donar leche materna a bebés prematuros. Ayudó a traer sanación en nuestro dolor.”

– Farrah Coloma, mamá de Olivia Hope Coloma