

¿SABÍAS QUE PODÉS DONAR TU LECHE?

Tu leche puede alimentar a bebés que están en internación por distintos motivos y no pueden ser amamantados.

¿DÓNDE PUEDO DONAR?

ESCRIBINOS A:

Programa Provincial de Lactancia Humana
(para conocer los centros de recolección)
programadelactancia.pba@gmail.com

BANCO DE LECHE LA PLATA,
Hospital "San Martín"
bancodelechelaplata@gmail.com

BANCO DE LECHE BERAZATEGUI
Deolinda Correa, Hospital "Evita Pueblo"
bancodelechehumanahepb@outlook.com

¿QUÉ ES QUNITA BONAERENSE?

Es un Programa Interministerial creado para acompañar y cuidar la salud de las personas gestantes, de las personas recién nacidas y niños/as hasta los 3 años de edad.

Si tenés cobertura pública exclusiva y/o sos titular de la Asignación Universal por Embarazo o la estás tramitando, acercate al Centro de Salud más cercano a tu domicilio, solicitá la inscripción al SUMAR y el registro de tu embarazo.

Para más información:
www.qunitabonaerense.gba.gob.ar

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

LACTANCIA

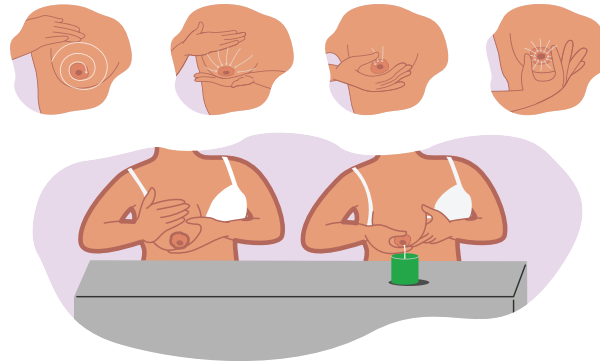
Extracción,
conservación y donación
de leche humana



¿SABÍAS QUE PODÉS SACARTE LECHE PARA DEJARLE A TU BEBÉ?

Es fundamental elegir un momento en el que puedas estar cómodo/a y relajado/a. No es necesario tener sacaleche, la extracción manual es igual de efectiva.

1. Lavate las manos con agua y jabón.
2. Masajeá suavemente tu pecho, especialmente en las zonas más duras de cada mama.
3. Inclínate hacia adelante y sostené tu pecho con la mano contraria.
4. Colocá la mano en forma de "C", el dedo pulgar por encima de la areola y el resto por debajo.
5. Luego, presioná desde arriba del pecho hacia el pezón para recorrer los conductos donde se encuentra la leche.
6. Apretá y soltá el pulgar y el dedo índice varias veces hasta que la leche empiece a gotear.
7. Podés rotar la posición de los dedos alrededor de la areola para extraer leche de toda la mama.
8. Volcá la leche en un recipiente limpio y conservalo rotulado con la fecha de extracción. No lo llenes por completo y tapalo sin tocar la parte de adentro.



¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE HUMANA?

RECIÉN EXTRAÍDA:

- Hasta 4 hs a temperatura ambiente.
- Hasta 4 días en la heladera (no en la puerta).
- Hasta 6 meses en un freezer.

Descongelar la leche a "baño María": poné el recipiente dentro de una olla con agua caliente a fuego bajo, hasta que esté completamente descongelada. También se puede bajar del freezer a la heladera para que se descongele de manera más lenta sin perder la cadena de frío. No se recomienda usar microondas.

YA DESCONGELADA:

- Hasta 2 hs a temperatura ambiente.
- Hasta 24 hs en la heladera.
- **No se debe volver a freezar ni congelar.**

AMAMANTAR ES UN TRABAJO EN EQUIPO

Volver a trabajar, estudiar o iniciar actividades que implican una separación de tu bebé puede ser difícil. Para sostener la lactancia necesitamos del **apoyo y el compromiso de todos y todas**. Es una responsabilidad social y colectiva cuidar a quienes amamantan. Si trabajás, tenés derecho a una reducción horaria por lactancia y a acceder a un lugar íntimo e higiénico para la extracción y conservación de tu leche.

