

Extracción manual

1 y 2 - Realizar masaje circular desde la base de las mamas hacia el pezón con las yemas de los dedos.

3 - Colocar el pulgar e índice en forma de letra "C" en el límite circular de la areola.

4 - Empujar el pecho haciendo presión hacia atrás en dirección a las costillas durante un minuto e iniciar la recolección.



Rotulación, almacenamiento y transporte

El frasco con leche extraída debe rotularse con fecha y hora de extracción y ser almacenada en el congelador.

Cuando vuelvas a extraer leche, utiliza otro recipiente esterilizado.

La leche puede quedar almacenada en el congelador hasta 15 días.

La leche humana donada, tras pasar por proceso de pasteurización, es distribuida con calidad certificada a los bebés internados en unidades neonatales.

DIF
JALISCO

BIENESTAR
PARA NUESTRAS FAMILIAS

Para más información, acude al:

LACTARIO

Centro de Recolección de Leche Humana del Sistema DIF Jalisco

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hrs.

Av. Alcalde 1220, Planta Baja,
Col. Miraflores, Guadalajara, Jal.
Tel. 3030 3800, Ext. 838 y 219



Quiero donar
de mi leche materna
¿Qué debo hacer?





Preparar el frasco para recolectarla

Frasco de vidrio con tapa de plástico*.

Ejemplo: frasco de café, mayonesa, etc.

NÚMERO 1

Retira el rótulo y el cartón que queda debajo de la tapa y lava con agua y jabón, enjuagando bien.

NÚMERO 2

Coloca en una olla el frasco y la tapa y cúbrelos con agua, dejando hervir por 15 minutos (cuenta el tiempo a partir del inicio del hervor).

NÚMERO 3

Escurre el agua de la olla y coloca el frasco y la tapa para secar boca abajo en un paño limpio:

- Deja escurrir el agua del frasco y de la tapa.
- No enjuagues.
- Podrás usarlo cuando esté seco.

Extrae tu leche después de amamantar a tu bebé o cuando estén muy llenos tus pechos.

* También puedes usar recipientes estériles (los venden en las farmacias).

Antes de extraer tu leche

- Elige un lugar limpio, tranquilo y lejos de animales.
- Cubre tu cabello con algún pañuelo o cubrepelo.

- Evita conversar mientras te extraes la leche o cubre tu nariz y boca con cubreboca.

- Lava tus manos y antebrazos con agua y jabón, y sécalas en una toalla limpia.

Recomendaciones

Procura mantener tus pechos limpios, cuidando tu aseo diario.

Las primeras gotas de leche deben ser desechadas para disminuir contaminación.

La leche debe ser extraída en forma manual (preferiblemente), o utilizando bombas manuales o eléctricas. Estas últimas deben ser esterilizadas previo a cada extracción.

No utilices adornos personales, cosméticos y perfumes durante la extracción.

