

## Lactancia materna y almacenamiento de leche

Si está amamantando a su bebé mientras permanece en St. Jude, es posible que necesite bombear (extraer) su leche materna y almacenarla para usarla más adelante. Es importante saber cómo almacenar su leche, para que sea inocua para que la beba su bebé.

### Pacientes internos

Cuando llegue a St. Jude, dígame a la enfermera que está amamantando y es posible que necesite almacenar su leche. A pedido, los Servicios de Enfermería colocarán un pequeño refrigerador/congelador en la habitación de su hijo. La enfermera le entregará unas etiquetas con el nombre de su hijo y su número de historia clínica. Puede usar las etiquetas en sus recipientes de leche. Si necesita un sacaleches, el hospital le proporcionará uno. Pida ver a una asesora de lactancia para que se puedan satisfacer sus necesidades. Se recomienda que siga amamantando a su bebé mientras permanezca en St. Jude.

Una especialista de lactancia con gusto la ayudará. Ella puede responder a sus preguntas y brindar asistencia para la lactancia.

### Pautas para extraer leche materna:

- Lávese las manos con agua y jabón. Esto ayudará a proteger a su bebé de las infecciones.
- Use un recipiente limpio. Esto deber ser un biberón que viene en un paquete sellado. Si no trajo biberones de su casa, los Servicios de Enfermería le darán recipientes de 2 onzas o de 8 onzas para la leche que se extraiga.
- En la etiqueta, escriba la fecha y la hora (incluso a.m. o p.m.) en que se extrajo la leche. Adhiera la etiqueta al recipiente de leche.
- Deje al menos media pulgada (1,5 cm) de espacio en la parte superior del recipiente, para que la leche tenga lugar para expandirse si se congela. Si la leche se utilizará en las 48 horas siguientes, es mejor no congelarla.
- Cierre el recipiente, etiquételo y colóquelo en el refrigerador de la habitación.
- La leche debe congelarse en porciones de 2–4 onzas, así se descongelará rápidamente y evitará el desperdicio.
- La leche materna debe almacenarse en el refrigerador de St. Jude sólo durante 48 horas. Para almacenar leche durante más tiempo, deberá llevarla a un congelador en su hogar o alojamiento. Si su bebé está en el hospital, usted puede pedir un freezer para su habitación para guardar el excedente de su leche.
- 

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Lactancia materna y almacenamiento de leche

### Pacientes externos

St. Jude ofrece varias Salas de Madres para las familias de los pacientes y el personal. Puede usar estas salas para amamantar a su bebé o para extraerse la leche mientras permanece en el hospital. Pídale a la enfermera lo más conveniente para usted. Por favor consulte el folleto “¿Sabe usted...? Sala de Madres en St. Jude” para obtener más información.

Puede almacenar la leche extraída en el refrigerador de una de las Salas de Madres durante un máximo de 24 horas. Deberá traer una conservadora para llevar a su hogar la leche que se extrajo. Recomendamos que utilice «hielo azul» (provisto por usted misma) para conservar la leche fresca durante su transporte por las instalaciones.

### Almacenamiento excedente para todos los pacientes

- Hay disponibilidad de almacenamiento excedente por un máximo de 48 horas cuando todas las otras áreas de almacenamiento están llenas. La leche materna extraída excedente se almacenará en un área segura con acceso limitado; se la colocará en un congelador apto para el almacenamiento de alimentos en Servicios Alimentarios (etiquetar la leche como se describe más arriba). Para almacenar en Servicios Alimentarios, el nutricionista avisará al supervisor de Servicios para el Paciente o al gerente de supervisión de Servicios Alimentarios que esté de guardia. La madre dará al nutricionista la leche materna sobrante; el nutricionista se la dará al personal de Servicio a las Habitaciones.
- La leche humana debe mantenerse en estado de congelación cuando se encuentra en almacenamiento extendido. Luego de que la leche se descongele por completo (ausencia de cristales de hielo), no debe ser congelada nuevamente.
- Luego de que la leche haya permanecido en un congelador de almacenamiento de emergencia por 48 horas, el nutricionista hablará con la madre para saber si la leche sobrante debe ser:
  - descartada,
  - enviada al hogar, o
  - donada al banco de leche. En este caso, la madre debe autorizar el envío de la leche a un banco de leche HMBANA indicado. El nutricionista le brindará a la madre la información de contacto para comenzar el proceso de donación. El personal de Servicio a las Habitaciones sacará la leche del almacenamiento en el congelador de emergencia y la enviará al banco de leche, según las pautas y los recursos del banco, que serán enviados directamente a St. Jude para el transporte de la leche. Para más información: [www.milkbank.org/donate-milk](http://www.milkbank.org/donate-milk)

### Cómo descongelar la leche humana

Para descongelar la leche congelada, mantenga el recipiente bajo agua corriente tibia hasta que la leche se descongele y alcance la temperatura ambiente. La leche humana no se debe calentar en un horno de microondas. Si se recalienta demasiado, se destruirán componentes valiosos de la leche. Además, el horno de microondas no calienta los líquidos de manera uniforme, originando “puntos calientes” en la leche que podrían quemar al bebé.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Lactancia materna y almacenamiento de leche

La leche que estaba congelada pero que ahora se descongeló se puede conservar refrigerada de manera segura por un máximo de 24 horas. Sin embargo, si la leche descongelada es para un bebé con un sistema inmunitario debilitado, se debe usar dentro de una hora. No se debe volver a congelar.

Para evitar el desperdicio, congela la leche en cantidades pequeñas: 2 a 4 onzas (60–120 ml). Las cantidades pequeñas se descongelan y calientan rápidamente. Se desperdiciará menos leche si el bebé no la bebe toda.

### ¿Preguntas?

Para saber más sobre lactancia materna o extracción y almacenamiento de leche, llame a la especialista en lactancia en Servicios de Nutrición Clínica al 901-595-3318. Si llama desde fuera del área de Memphis, llame al número gratuito 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), extensión 3318 o 3315.

*St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.*

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تحدث بلغة أخرى فسيتم لك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة للبالغين. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الخط المجاني: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.