

## Quiero donar mi leche

Puede donar leche extraída en honor al precioso bebé que perdió. Para ciertas madres/padres biológicos, donar la leche recolectada a otros bebés que la necesitan puede ser sanador. La leche humana que se dona a los bancos de leche se usa para alimentar a bebés médicamente frágiles cuando las madres no tienen leche o el suministro es escaso.

Donar a un banco de leche sin fines de lucro, en el que se examina a las donantes, y se pasteuriza y analiza la leche, es una forma segura de compartir su leche.

La invitamos a comunicarse con Minnesota Milk Bank for Babies. Para comenzar, envíe un formulario de interés a través de nuestro sitio web [mnmilkbank.org/Donate-Milk](http://mnmilkbank.org/Donate-Milk), o escanee el código QR que se encuentra en la última página. El proceso para donar implica 3 pasos sencillos que incluyen:

- Llevar a cabo un examen telefónico de 20 a 30 minutos.
- Completar una solicitud.
- Hacerse un análisis de sangre (gastos cubiertos por el banco de leche).

Una vez que cumpla con dichos pasos, puede entregar la leche en un depósito cercano (sitio de recolección de leche) o enviarla al banco. Se acepta cualquier cantidad de leche. No hay un mínimo.

También puede donar su leche para fines de investigación si no desea completar los tres pasos descritos anteriormente.

Al donar, también tendrá la opción de colocar una mariposa cosida a mano con el nombre de su bebé en la colcha conmemorativa Our Forever Butterflies. Pídale a un(a) coordinador(a) de donaciones más detalles o visite la página de nuestro sitio web para averiguar cómo donar luego de una pérdida [milkbank.org/donate-milk/donating-after-loss/](http://milkbank.org/donate-milk/donating-after-loss/)

Minnesota Milk Bank for Babies es miembro de Human Milk Banking Association of North America (HMBANA).

Nuestra misión es mejorar los resultados de la salud infantil, asegurando que los bebés médicamente vulnerables, de Minnesota y en la zona norte del medio oeste de Estados Unidos, tengan acceso a leche humana pasteurizada y segura proveniente de una donante cuando la leche materna no esté disponible o el suministro sea bajo.

El formulario de interés para donar incluye:

- Proporcionar información básica sobre usted y su bebé.
- Estimar la cantidad de leche (onzas) que ha almacenado para donar.
- Una solicitud para llevar a cabo un análisis de sangre para detectar enfermedades contagiosas según sea necesario (pagado por el banco de leche).

Formulario de interés como donante:



Servicios de interpretación disponibles

## Minnesota Milk Bank for Babies

2833 Fairview Ave N.

Roseville, MN 55113

763-290-1865

Lunes a viernes | 8 a. m. - 4:30 p. m.

**MNMILKBANK.ORG**

Version 202407-S



# Lágrimas por Gotitas de leche

Opciones de lactancia tras la pérdida de su bebé



Minnesota Milk Bank for Babies

Los primeros días y semanas después del fallecimiento de su bebé serán especialmente difíciles. Acepte nuestro más sentido pésame por su pérdida.

**Esperamos que este folleto le sirva de apoyo y orientación para decidir cuál es la mejor opción para usted y la leche que produce su organismo.**

## ¿Por qué produzco leche si no tengo a mi bebé?

Durante el embarazo, sus senos han ido cambiando para prepararse para alimentar al bebé. Al nacer el bebé, las hormonas envían señales indicándole al organismo que produzca leche para el bebé. Cuando el bebé fallece, su organismo no sabe que su hijo ya no está con usted y sigue produciendo leche.

Primero su organismo produce pequeñas gotas de una leche prematura (denominada calostro) horas después del nacimiento del bebé. Al cabo de 3 a 5 días después de haber dado a luz, saldrá más leche. Sus senos se llenarán más, y es posible que pierda leche. El aumento de la presión de la leche en los senos puede causar molestias.

Algunas madres/padres biológicos en duelo sienten que la presencia de leche es molesta, mientras que otras sienten que producir leche es un recordatorio reconfortante de sus bebés. No existe una forma correcta o incorrecta respecto de cómo sentirse. Sea amable con usted misma/o y sepa que cualquier sentimiento que esté experimentando es perfectamente normal y está bien.

Tanto si la leche le acaba de bajar como si lleva tiempo produciendo leche, siga el camino que más le convenga y haga lo que le ayude a empezar a sanar tras su pérdida.

## Formas de ayudar a su organismo a dejar de producir leche

Si no se extrae la leche de los senos, dejará de producirla naturalmente. Puede optar por hacerlo tan pronto como comience a producir leche o más tarde, luego de haber estado extrayendo y recolectando leche. Esto puede tardar de unos días a varias semanas.

A medida que la producción de leche decrece, puede tener molestias y pérdidas de leche.

Sugerencias que pueden ayudar:

- Use un sujetador cómodo y con soporte, y utilice almohadillas para absorber las pérdidas (asegúrese de que el sujetador no le ajuste, ya que si es muy apretado puede causar la obstrucción de los conductos y derivar en una infección mamaria).
- Colóquese hojas de col frías o compresas frías durante 20 minutos de forma intermitente para aliviar la hinchazón y las pequeñas molestias.
- Tome ibuprofeno o acetaminofén para aliviar el dolor y la hinchazón.
- Extraiga una pequeña cantidad de leche, a mano o con un extractor de leche según sea necesario, para aliviar la presión incómoda.

Si se había estado sacando leche o amamantando antes de que su bebé falleciera, tendrá que reducir gradualmente su producción de leche para evitar la congestión, la obstrucción de los conductos y la mastitis. Por ejemplo, si se ha estado extrayendo leche 6 veces por día, disminuya la extracción a 5 veces por día durante varios días, luego disminuya a 4 veces por día durante algunos días. Continúe este proceso hasta que ya no pueda extraer más leche.

**Llame a su proveedor de atención médica, a un asesor de lactancia o a un banco de leche cercano si tiene más preguntas o si necesita ayuda.**



## Quiero sacarme leche

Puede elegir extraer la leche durante un período corto o prolongado. No es necesario que lo decida de inmediato. Puede extraer la leche a mano o con la ayuda de un extractor. La estimulación temprana de los senos generará una buena producción de leche.

Se recomienda extraer la leche 8 veces al día para obtener los mejores resultados. Si ya había establecido un buen suministro antes de que falleciera el bebé, puede continuar extrayendo leche hasta que esté lista para disminuir la producción y detener la lactancia.

Llame a su proveedor de atención médica, asesor de lactancia o a un banco de leche cercano si tiene más preguntas o necesita ayuda. La leche extraída se puede donar como un legado de su bebé para siempre.



MINNESOTA  
**Milk Bank**  
FOR BABIES