

## DUDAS FRECUENTES

### 1. ¿Qué hacer ante una enfermedad?

Habitualmente las enfermedades leves-moderadas no afectan a la leche materna por lo que podrás lactar a tu bebé. Sin embargo, es prudente posponer la donación hasta tu recuperación total, por lo que deberás contactar con el banco de leche, y tener en cuenta que, por regla general, es necesario esperar una semana tras la desaparición de los síntomas para reanudar la donación.

### 2. ¿Se puede beber alcohol o bebidas con cafeína mientras se dona leche?

El consumo de alcohol o el exceso de bebidas con cafeína (café, té o refrescos con cafeína) de forma habitual contraindican la donación. Si se produjera un consumo ocasional de alcohol (1 cerveza o 1 copa de vino), no te extraigas leche para donar en las 12 horas siguientes. Si tomas más de 2 bebidas con cafeína en un día, deberás esperar 48 horas para la donación.

### 3. El consumo de tabaco está totalmente contraindicado en la donación.

### 4. ¿Qué situaciones debo comunicar al Banco de Leche?

- Cambios en tu salud o en tu estilo de vida
- Ingreso hospitalario o realización de prueba médica
- Vacunación
- Transfusión de sangre
- Exposición a tóxicos
- Toma de fármacos, productos de parafarmacia o herboristería.
- Visita al dentista.
- Viaje al extranjero.

**Para contactar con nosotros puedes llamar por teléfono en horario de mañana o enviarnos un correo electrónico:**

- MURCIA: 968369802, mail: [BancodeLecheRegiondeMurcia-sms@carm.es](mailto:BancodeLecheRegiondeMurcia-sms@carm.es)
- CARTAGENA: 968110799, mail: [BancodelecheRM.area2.sms@carm.es](mailto:BancodelecheRM.area2.sms@carm.es)