



Save the Children



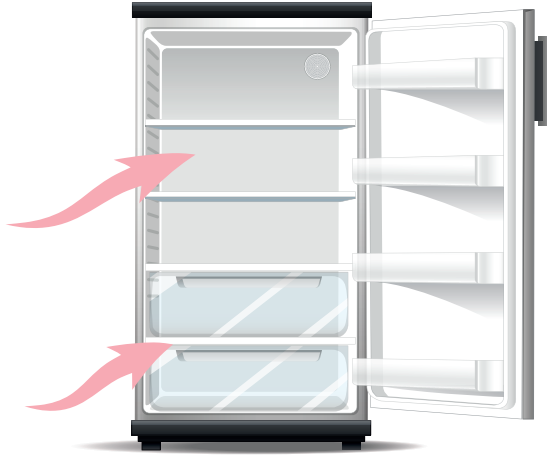
LACTANCIA MATERNA
AMOR QUE NUTRE Y PROTEGE

Conservación de la leche materna

A temperatura ambiente (no más de 25° C), la leche dura de 4 a 8 horas.

En refrigeradora de una puerta

- Dos semanas en la congeladora
- Cinco días refrigerada en la parte inferior



En refrigeradora de dos puertas

- Tres a seis meses en la congeladora
- Cinco días refrigerada en la parte inferior



¿Cómo

alimentar al bebé?



En casa, la persona encargada de cuidar a tu bebé debe darle la leche usando una taza o vasito o cucharita. El bebé debe estar semisentado para que se alimente sin dificultad.



✘ No usar biberones, chupones o tetinas.

Si se presentan dificultades durante la lactancia



Acude al establecimiento de salud más cercano a tu domicilio y busca una persona que te brinde consejo en lactancia materna.



Busca ayuda en un grupo de apoyo de madres, consejeras o consultorio de lactancia materna.

Si necesitas
mayor información

Llama gratis a la
Línea 113
Salud opción 3
desde cualquier
operador de
telefonía fija
o celular a
nivel nacional.



Recomendaciones para la extracción



Lávate las manos con agua y jabón



Para estimular la bajada de la leche, hazte masajes alrededor del pezón en forma circular



Extrae la leche a un recipiente de boca ancha, limpio y con tapa de plástico



Etiqueta los recipientes con la fecha y hora de extracción

Consumo de la leche materna

¿Cómo se descongela y calienta la leche materna?



Descongela a temperatura ambiente la leche más antigua. Puedes removerla con una cucharita limpia.



La leche descongelada debe usarse en el día



Calienta la leche en baño maría. Colócala en una olla con agua caliente para entibiarla. Cuida de no hervir el agua con el frasco de leche.



NO vuelvas a congelar la leche que el bebé dejó