

¿Cómo conservar la leche?

- Usá siempre recipientes que sean aptos para alimentos
- Rotulá el envase con nombre y fecha (usá siempre primero la leche con más antigüedad)



¿Cuánto tiempo puedo conservar la leche?



de **6 a 8 horas**
a temperatura ambiente
(días de menos de 25°C)



Hasta **3 días**
en la heladera
(NO en la puerta)

Hasta **2 semanas**
en el congelador.



Hasta **6 meses**
en el freezer.

¿Cómo entibiar la leche?

- Lo ideal es a baño maría o bajo el chorro de agua caliente
- No la hiervas ni uses microondas




Es bueno que cuides tu alimentación


- Consumí frutas, vegetales, cereales, legumbres, carnes, leche y sus derivados y aceites vegetales
- Mantenete hidratada, bebé agua segura
- Amamantar ayuda a que vuelvas a tener tu peso habitual, no inicies dietas para bajar de peso ya que se podría ver comprometida tu salud
- Si tenés dudas respecto a cómo cuidar tu peso, consultá en el Centro de Salud más cercano o con profesionales
- No consumas drogas ni alcohol (ninguna cantidad es segura)



Si querés donar el excedente de tu leche, podés hacerlo en el Banco de Leche del Hospital Materno Neonatal; todos los días hábiles, de 8:00 a 12:00.

 Manuel Cardeñosa 2900 - Ciudad de Córdoba

 **0351 - 4422531**

 donalechecba@gmail.com



Dirección de
**SALUD DEL EMBARAZO,
PERINATAL Y DE LA NIÑEZ**

Ministerio de
SALUD

 **CÓRDOBA**
entre todos

Lactancia materna
La importancia
de amamantar a tu bebé



La lactancia, además de ser el mejor alimento para el bebé, da placer y ayuda al contacto y comunicación con la mamá.



Comienzo de la lactancia

- Es importante que el bebé pueda mamar desde su primera hora de vida. Así se favorece el vínculo entre los dos.

La primera leche llamada "calostro" es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en pequeña cantidad y es todo el alimento que el bebé debe recibir al nacer. ¡Es tan importante como una vacuna!

- Para aliviar la congestión de los primeros días, prendé al bebé al pecho muy seguido y, si es necesario, sacate leche, masajeando los pechos desde la axila hacia el pezón, ayudándote previamente con paños tibios.

En lo posible, ofrecé tu leche cuando la pida

- Lo mejor es dar tu leche el tiempo que quiera el bebé, sin horarios ni límites, todas las veces que te lo pida. No esperes a que lllore, te lo indicará chupándose el dedo, poniéndose inquieto, dando pequeños quejidos o con algún otro signo que aprenderás a conocer con el tiempo.
- Mantené la lactancia materna de manera exclusiva durante los primeros 6 meses y luego complementala con otros alimentos al menos hasta los dos años.



Cuanto más succione tu bebé, más leche vas a producir



Posiciones para dar de mamar

Dar de mamar no debería doler. Si al principio hay dolor, podés revisar y corregir la forma en que el bebé se prende al pecho.

Lavate bien las manos y elegí la posición para amamantar que te resulte más cómoda, asegurando que el bebé abra bien la boca y tome toda (o casi toda) la areola, con los labios hacia afuera.



Sentada, de manera clásica



Sentada, de manera cruzada



Acostada

Cuándo cambiar de pecho

Dejá que tu bebé mame todo el tiempo que desee de un pecho, solo cuando lo suelte, ofrecele el otro. Así estará recibiendo la leche con más contenido graso que sale al final de la toma.

¿Cómo extraer la leche con tus manos?

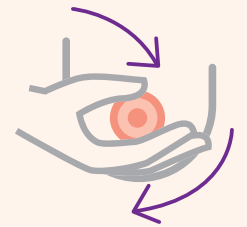
1.

Lavate bien las manos, luego masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.



2.

Inclínate hacia delante y sostené un pecho con la mano opuesta ubicando la mano formando una "C" (pulgar para arriba de la areola y el índice por debajo).



3.

Presioná simultáneamente con el pulgar y el índice hacia atrás. Después, apretá firmemente hacia delante y acercando tus dedos entre sí para comprimir los conductos lactíferos que están debajo de la piel.

4.

Oprimí y soltá el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. Rotá los dedos alrededor de la areola. Volcá la leche en un recipiente apto para alimentos, limpio, con tapa y fecha de recolección.

