



Conservación de la leche materna

	Temperatura ambiente	Nevera (parte baja)	Congelador (nevera de una puerta)	Congelador (nevera de dos puertas)	Congelador (freezer)
Recién exprimida	4 Horas (temperatura inferior a los 24°C)	3-5 Días	15 Días	3 Meses	6 Meses
Descongelada en nevera	1-2 horas (temperatura inferior a los 24°C)	24 Horas	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar
Descongelada en agua caliente	Fin de toma	4 Horas	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar
Sobrante de toma	Fin de toma	Desechar	Desechar	Desechar	Desechar



La Organización Mundial de la Salud recomienda:



- Amamantar a tu bebé exclusivamente desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.
- Continuar amamantando al bebé con frecuencia y a libre demanda hasta los 2 años de edad o más.
- Introducir alimentos sólidos, higiénicos, adecuados y de preferencia de la localidad, a partir de los 6 meses de edad.

Beneficios de la lactancia materna



- La lactancia materna tiene grandes beneficios para la salud de la madre y el lactante.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda el inicio temprano de la lactancia, es decir, que las madres comiencen a amamantar a sus hijos desde su primera hora de vida.
- ¡Que no te digan lo contrario! La leche materna es el alimento ideal para tu bebé.

LACTANCIA MATERNA
Pasos necesarios para una eficaz extracción manual

- 1** Realiza un masaje en la zona. Realiza un masaje desde el área del pecho, y luego masajearlo de la zona central, desde un extremo hacia el otro.
- 2** Frota repetidamente el pecho desde la parte superior hacia el pezón de manera que produzca calor. Esto ayuda a mejorar el flujo de leche.
- 3** Sitúa el dedo índice en el pecho, inclinándolo hacia el pezón. La fuerza de gravedad ayudará a la salida de la leche.
- 4** Junta los cuatro dedos y apoya el pulgar, desde el área entre los dedos anillo y medio, en una línea paralela de la línea de la areola.
- 5** Presiona la mano hacia adentro, en dirección a los cordones con la parte de los dedos.
- 6** Luego, presiona en el dedo índice hacia abajo para que salga la leche.

UNICEF

