



¡Con la LACTANCIA MATERNA ganamos todos!

CONSUMO DE LECHE Y OTROS ALIMENTOS

De
**0 a 6
meses:**
solo leche
materna.

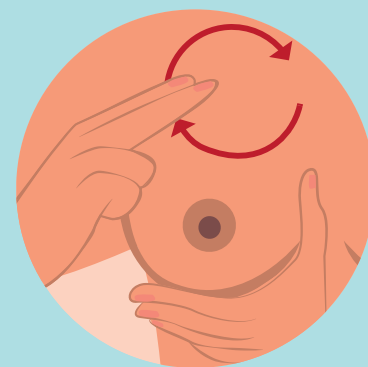
De
**7 meses
hasta los
2 años o más:**
leche materna
y otros
alimentos.



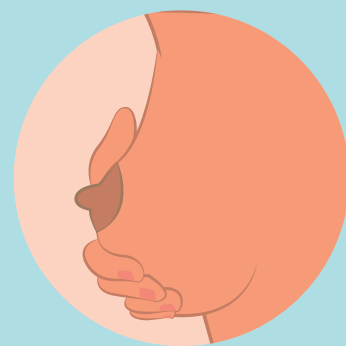
PASOS PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE MATERNA

1 Estimulación

Masajeá con las yemas de los dedos desde la base de la mama hacia el pezón con movimientos circulares.



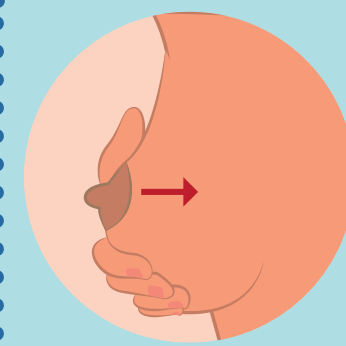
2 Extracción manual



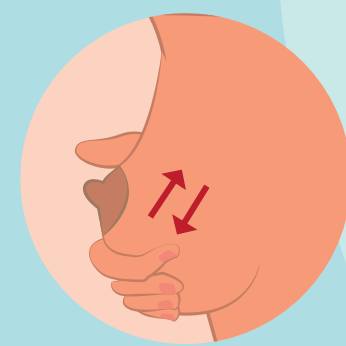
Colocá la mano en C: el pulgar por encima y el resto de los dedos por debajo, apoyando detrás de la areola.



Poné la boca del recipiente cerca de la areola para recolectar la leche extraída.



Empujá suavemente la mama hacia el tórax, sin separar los dedos.



Presioná suavemente el pecho sin deslizar los dedos: presionar, soltar, presionar, soltar en todo el contorno de la areola.

CONSERVACIÓN

Colocando el recipiente que contiene la leche materna:



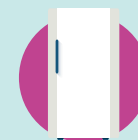
Máximo
2 horas

A temperatura ambiente,
menos de 26 °C



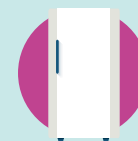
4 horas

En un termo de boca ancha
con gel refrigerante



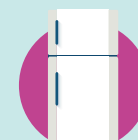
Por 2 días

En la heladera (2 a 4 °C): parte
superior en el fondo, nunca en
la puerta



2 semanas

En el congelador (-15 °C) de
la heladera de una puerta



3 a 6 meses

En el congelador (-20 °C) de
la heladera o en congelador
independiente

ALMACENAMIENTO

La leche extraída se almacena en recipientes de vidrio o plástico duro libres de bisfenol A con tapas de plástico, herméticamente cerrados.



TRANSPORTE

En un termo de boca ancha con gel refrigerante: hasta 4 horas.



APOYA