

- Si la leche se mantiene en refrigeración, se conserva de 24 a 72 horas. Si se mantiene en congelación, se conserva durante 15 días.



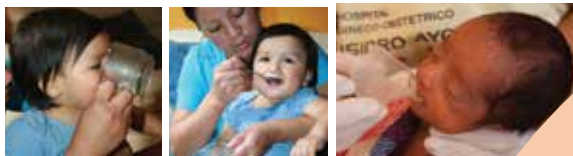
Descongelar y calentar la leche

- Sacar el frasco del congelador y colocarlo en la parte inferior (menos fría) del refrigerador.
- Si es necesario descongelar la leche rápidamente, entonces se debe poner a calentar agua. Una vez caliente, sacarla del fuego e introducir el envase con leche dentro de la olla de agua caliente, hasta que la leche alcance la temperatura deseada.
- Una vez que la leche esté en estado líquido, agitar suavemente para mezclar la leche.
- La leche descongelada, nunca se debe volver a congelar.



¿Cómo alimentar al bebé con leche materna?

- Se puede utilizar un vaso o una cuchara. Cualquiera que sea la opción elegida, se debe sentar al bebé sobre las rodillas, sostener la espalda, de forma que quede lo más erguido posible e iniciar la alimentación.



- No se aconseja dar la leche con biberón porque puede dañar la dentadura del bebé. Además disminuye la producción de la leche materna.

¿Sabía usted?

La producción de leche depende del vaciamiento del seno, cuanto más se vacíe el seno, más leche se producirá.

Lactancia Materna

Un regalo de vida, un vínculo de amor



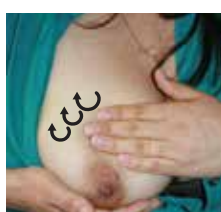
Recolección de leche

- Los frascos para la recolección de leche deben ser de **vidrio** (no plástico), con tapa plástica rosca y boca ancha.
- Tanto los frascos como las tapas deben lavarse con agua y jabón, luego hervirlos durante 5 minutos.
- Colocar los frascos y tapas boca abajo para que se sequen de forma natural.
- Una vez secos cerrar el frasco evitando tocar la parte interna del mismo



Extracción y recolección de leche

- Debe recogerse el cabello y tener las uñas cortas y limpias.
- Lavarse las manos con agua y jabón, los senos solamente con agua.
- Masajearse los senos con las yemas de los dedos en movimientos circulares. Empezar por la parte superior del pecho en dirección al pezón.



- Para la extracción, coloque el pulgar en el borde de la areola por encima del pezón y los dos primeros dedos (índice y medio) por debajo, a 2 o 3 centímetros de distancia del pezón.
- Asegurarse que la mano forme una letra "C" y las yemas de los dedos en la posición 6 y 12 de la manecilla del reloj, como muestra la fotografía.



- En esta posición, llevar los dedos hacia atrás haciendo presión contra las costillas y al mismo tiempo movimientos de pinza rítmicos con el pulgar, índice y medio. Repetir este movimiento para vaciar completamente la leche del seno.
- **No** se debe presionar demasiado los senos, ni deslizar las manos sobre el seno porque causa lesiones en la piel; no tironear el pezón.



- Abrir el frasco y colocar la tapa sobre la mesa, con la boca hacia arriba.
- Colocar el frasco a cierta distancia por debajo de la areola evitando el contacto directo con la piel.
- Empezar la recolección de la leche en el frasco y al terminar, taparlo bien.



Almacenamiento

- Rotular el frasco con la fecha de recolección de la leche.
- Guardar inmediatamente el frasco en posición vertical en el refrigerador.
- Si la leche se recolectó en el lugar de estudio o trabajo, al final de la jornada, la leche deberá ser transportada por la madre hacia su domicilio en recipientes que mantengan la leche a baja temperatura.