

Consejos para la extracción

1 Antes de extraer tu leche debes lavarte las manos.



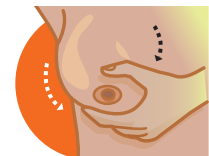
2 Date masaje en los pechos en forma de círculo, siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos.



3 Frota los pechos presionando suavemente de atrás hacia adelante.



4 Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche.



5 Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un recipiente limpio.



6 Repite nuevamente los pasos del 2 al 5 en cada pecho y cuando el recipiente esté lleno, tápalo.



RECUERDA:


X Antes de los 6 meses no debes darle a tu bebé ningún otro alimento que no sea tu leche.


✓ Después de los 6 meses se aconseja iniciar la alimentación con sólidos y continuar con la lactancia materna hasta los dos años.


Conservación de la leche materna


Después de extraer tu leche debes mantenerla refrigerada.

La leche se puede guardar:

 **4 a 8 horas** a temperatura ambiente (16 a 26 grados)

 **2 semanas** en el cajón de congelación del refrigerador

 **5 a 8 días** en el refrigerador

 **3 meses** en un congelador independiente

Colócale al recipiente una etiqueta con la fecha y hora de la extracción.



Guarda el recipiente en el refrigerador.



Cuando entibies la leche debe de ser a baño María, no en el microondas, ni a fuego directo porque perderá sus propiedades.



Para transportarla es necesario tener una hielera.



unicef 

para cada niño



#SíaLaLactancia

www.unicef.org/mexico

Twitter: @UNICEFMexico

Facebook: @UNICEFMexico

Youtube: unicefmexico

¿Qué beneficios tiene la lactancia para la madre y su bebé?



La leche materna es el mejor alimento que un bebé puede recibir de forma exclusiva durante los primeros seis meses de edad y, combinada con otros alimentos, hasta los dos años o más.



La lactancia es la forma más natural y accesible de contribuir a la salud y supervivencia de las niñas y los niños.

Para el bebé:



Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos.



Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia como: otitis media aguda, dermatitis atópica, infecciones gastrointestinales, asma y alergias, infecciones de las vías respiratorias, sobrepeso y obesidad.



Favorece el desarrollo emocional e intelectual.

Para la madre:



Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.



Contribuye a evitar la depresión post-parto.



Mejora su colesterol y triglicéridos.



Previene a largo plazo la osteoporosis, el cáncer de mama y de ovario.

¿Cómo amamantar a tu bebé?

Tú y tu bebé deben estar cómodos, tranquilos y relajados. Con la espalda recta y los hombros relajados, debes acercarte al bebé a tu pecho para comenzar con la alimentación.



Siéntate y apoya la espalda. Sosteniendo el pecho con tus cuatro dedos por abajo y el pulgar arriba, sobre la areola, toca con el pezón el labio inferior de tu bebé hasta que abra la boca.



Asegúrate de tener un buen agarre al pecho. Acércate a tu bebé y asegúrate que el pezón y la areola queden dentro de su boca. El mentón y la nariz deben rozar el pecho pero sin limitar su respiración.



Amamantar en la noche es muy importante.

Apóyate con comodidad sobre una almohada y recuesta a tu bebé de lado de manera que su cabeza quede al mismo nivel de tu pecho. Durante la toma de leche, la cabeza de tu bebé debe estar sobre una almohada doblada.

Tu leche también se puede extraer y guardar. Para sacarla, masajea tu pecho y luego, con los dedos abiertos por encima de la areola, comprime hacia atrás y después presiona la areola hacia el pezón.



Una posición incorrecta puede causar problemas como:



dolor en los pezones



rechazo a la alimentación



insuficiente producción de leche

Si tienes alguna duda o pregunta sobre cómo amamantar a tu bebé, acude al centro de salud u hospital de tu confianza.