

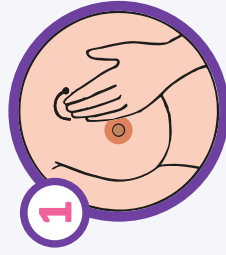
Si trabajas fuera del hogar, también puedes dar leche materna

Acude al establecimiento de salud 15 días antes de volver al trabajo para que el personal te enseñe las técnicas de extracción y conservación de la leche y cómo dársela al bebé.

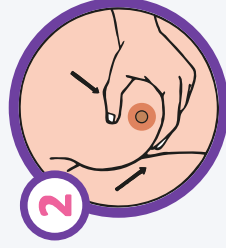
¿Qué debes hacer antes de extraerte la leche materna?

- Si en tu trabajo no hay un lactario, busca un lugar tranquilo y limpio donde puedas extraerte la leche.
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Piensa en tu bebé, lleva fotos o una prenda; su aroma favorece la salida de leche.

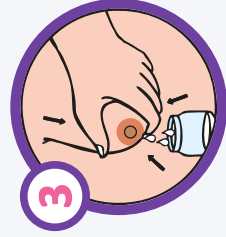
¿Cómo se realiza la extracción manual?



Para estimular la bajada de la leche, hazte masajes alrededor del pecho, en forma circular.



Coloca la mano en forma de "C", aprieta tu pecho y empuja suavemente contra las costillas y luego hacia adelante.



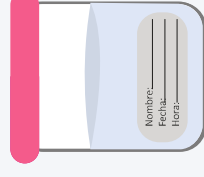
Cuando salga la leche, deposítala en un recipiente limpio y con tapa.

Recuerda:

La extracción no debe doler, pide ayuda si ocurre. Repite el procedimiento hasta que la leche vuelva a salir.

En una jornada de trabajo de 8 horas debes extraerte la leche tres veces como mínimo. La frecuencia con que te extraigas la leche dependerá de tus necesidades y las de tu bebé.

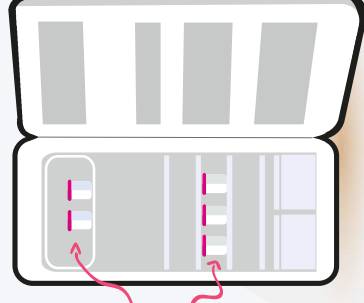
Conservación de la leche materna



- Usa un recipiente limpio con tapa plástica y resistente al calor (frasco de vidrio).
- Etiqueta los recipientes con la fecha y hora de extracción.



Guarda la leche en el recipiente a baja temperatura.



- En refrigeradoras de una puerta, la leche dura:

2 semanas en la congeladora.

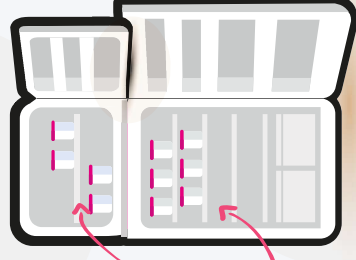
5 días refrigerada.



- En refrigeradoras de dos puertas, la leche dura:

3 a 6 meses en la congeladora

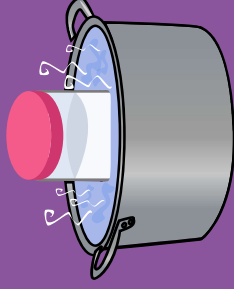
5 días refrigerada.



Para trasladar la leche extraída hasta tu casa usa una heladera (cooler) o bolsa conservadora portátil.

¿Cómo se descongela y calienta la leche materna?

- Descongela la leche más antigua, al hacerlo, remuévela.
- Al descongelar la leche, úsala dentro de las 24 horas.
- Calienta la leche en “baño maría”: introduce el recipiente en una olla con agua caliente para entibiarla.
- NO vuelvas a congelar la leche que el bebé dejó.



i Nunca la hiervas ni calientes directamente sobre fuego o en horno microondas.

¿Cómo dar leche materna después de calentarla?

En casa, la persona encargada de cuidar a tu bebé (padre, abuelos, tíos u otro familiar) debe darle la leche usando un vaso o taza. El bebé debe estar semisentado para que se alimente sin dificultad.

Ten en cuenta que el bebé menor de 4 meses empuja hacia afuera lo que toca con su lengua. Para que el bebé se alimente bien, evita que su lengua toque el vaso o la taza.



La leche materna ayuda a protegernos contra la anemia



PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO