

Consejos para alimentar a los bebés que son amamantados

Tratamiento de la leche materna

- Guardar la leche en pequeñas cantidades (1-4 onzas) etiquetada con el nombre del bebé y la fecha cuando fue extraída
- Guardar la leche en la parte trasera del refrigerador (heladera) o congelador
- Descongelar la leche en el refrigerador o en una taza con agua tibia.
- Entibiar la leche usando agua tibia en lugar de caliente (no usar nunca el microondas)
- La leche materna puede separarse; mezclar suavemente (sin batir nunca)
- Usar primero la leche más vieja; nunca se debe volver a congelar la leche descongelada

Pautas para guardar la leche materna

Sitio	Temperatura	Duración
Refrigerador (leche descongelada)	32-39 F	24 horas
Refrigerador (leche fresca)	32-39 F	72 horas
Congelador con puerta separada	0 F	3 meses

Alimentación del bebé que se amamanta

- La leche materna se digiere fácilmente de manera que los bebés podrían comer más a menudo (cada 1.5 a 3 horas)
- Observar signos de apetito: girar la cabeza de un lado al otro, chupar, hacer movimientos con las manos hacia la cara, relamerse los labios
- Llorar es una clave tardía como señal de apetito
- Alimentar con cantidades pequeñas de leche y agregar más si fuera necesario
- Alimentar lentamente con pausas frecuentes
- Se recomienda la salida lenta de leche de la tetina

Patrocinado por:

Alameda County Supervisor Keith Carson

Alameda County Breastfeeding Coalition

Una asociación entre Indiana State Department of Health, Indiana FSSA Bureau of Child Care, Indiana Association For Child Care Resource and Referral e Indiana Perinatal Network. Fuente para las Pautas para guardar la leche materna: Academy for Breastfeeding Medicine 2010.

