



VIVE LA LACTANCIA A
TU RITMO Y
ALIMENTÁNDOTE
ADECUADAMENTE

¡DISFRUTA EL PROCESO!



¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA?

SIGUE ESTOS SIMPLES PASOS

Lava tus manos antes de
extraer la leche



Usa recipientes de **vidrio** lavados
previamente con **agua y con jabón**

Marca los recipientes con la
fecha y hora de la extracción



Almacenaje máximo

Temperatura ambiente: Hasta 6 horas

Refrigeración: Hasta 8 días

Congelada: Hasta 3 meses



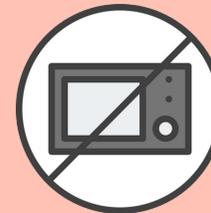
Descongela la leche a **baño
de María**



No dejes **hervir** la leche



No uses el **microondas** para
calentar, esto daña la leche



La leche que no sea consumida
por tu bebé debe ser **desechada**



AMAMANTAR

UN PROCESO DE AMOR Y PROTECCIÓN

ELABORADO POR:

VALENTINA MORA
DANIELA TOBÓN
ANDREA SOLAQUE
LAURA ALDANA

POSICIONES PARA LACTAR



ENCUENTRA LA POSICIÓN MAS CÓMODA PARA TI Y PARA TU BEBÉ



POSICIÓN DE CUNA



BAJO EL BRAZO



POSICIÓN DE CUNA EN CRUZ



RECOSTADA DE LADO

ACOMPaña LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CON LACTANCIA MATERNA DESDE LOS 6 MESES DE EDAD

Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.



El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.

Consuma leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y habas junto a cereales como arroz y maíz.



Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa.

Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.



TU ALIMENTACIÓN TAMBIÉN ES IMPORTANTE

ESTIMULACIÓN

ANTES DE INICIAR EL PROCESO LAVA ADECUADAMENTE TUS MANOS



1

Masajea en forma de círculo al rededor del pezón usando las yemas de los dedos



2

Presiona las yemas sobre la zona de arriba hacia el pezón



3

Coloca el pulgar y el índice en forma de "C" a unos 3 o 4 cm del pezón para estimular la salida de la leche

EVITA HACER ESTO:

