

Consejos de Alimentación Para Los Bebés Amamantados - Cuando la madre está ausente

El Manejo de la Leche Materna

- Guarde la leche en pequeñas cantidades (1-4 onzas), escriba el nombre del bebé y la fecha que colecciono su leche.
- Guarde la leche en la parte trasera del refrigerador o congelador
- Descongele la leche en el refrigerador o en un recipiente con agua tibia
- Caliente la leche utilizando agua tibia, no caliente y nunca use el microondas.
- La leche materna puede separarse – para mezclar suavemente revuelva (nunca sacuda o agite)
- Use la leche más vieja primero; nunca vuelva a congelar la leche descongelada

Guías de Almacenamiento de Leche Materna

| Ubicación | Temperatura | Duración |
|---|-------------|------------|
| Temperatura ambiental | up to 77°F | 6-8 horas |
| Bolsa Insolada con compresa de hielo | 5-39°F | 24 horas |
| Refrigerador (leche descongelada) | 32-39°F | 24 horas |
| Refrigerador (leche fresca) | 32-39°F | 5 días |
| Congelador el interior del refrigerador | 5°F | 2 semanas |
| Congelador con puerta independiente | 0°F | 3-6 meses |
| Congelador hondo | -4°F | 6-12 meses |

Alimentando al Bebe Amamantado

- La leche materna es fácil de digerir, por tal razón los bebés pueden comer más a menudo (cada 1.5 - 3 horas)
- Esté atento a las señales de hambre: girar la cabeza de lado a lado, movimientos de la mano hacia la cara, lamerse los labios
- El llanto es una señal de hambre tardío
- Alimente al bebé con pequeñas cantidades de leche, añadiendo más si es necesario
- Alimente lentamente con pausas frecuentes
- Se recomiendan tetinas de flujo lento



Kansas WIC Program



www.ksbreastfeeding.org



Created by Indiana Perinatal Network. Used with permission.