Consejos de Alimentación Para Los Bebés Amamantados

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

Guias de Almacenamiento de Leche Materna

Ubicación	Temperatura	Duración
Temperatura ambiental	hasta 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	3-4 días
Congelador dentro del refrigerador	5°F	2 semanas
Congelador con puerta independiente	0°F	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 Breastfeeding Coalition, Inc.

www.KSBreastfeeding.org

Created by Indiana Perinatal Network. Used with permission.