

Consejos de alimentación para bebés amamantados

Manipulación de leche humana

- Guarde la leche en cantidades pequeñas (entre 1 y 4 oz) y etiquétela con el nombre completo del bebé y la fecha de extracción
- Guarde la leche en el fondo del refrigerador o en el congelador
- Descongele la leche en el refrigerador o en un envase con agua templada
- Caliente la leche usando agua tibia y no caliente (nunca use microondas)
- Nunca vuelva a congelar leche que ya fue descongelada

Lugares y temperaturas de almacenamiento			
Tipo de leche materna	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Recién extraída o bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Consumir preferentemente en un plazo de 6 meses Puede durar hasta 12 meses
Descongelada, previamente congelada	Entre 1 y 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar leche materna una vez que se haya descongelado
Leche que sobra (el bebé no tomó todo el biberón)	Consumir en un plazo de 2 horas después de que el bebé haya terminado de amamantar		

Extraído del sitio web de los CDC: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

Nota: Las pautas para el almacenamiento pueden ser diferentes en el entorno de cuidado infantil

Cómo alimentar a un bebé amamantado

- Los bebés amamantados suelen alimentarse más seguido (cada 1.5 a 3 horas)
- Preste atención a las señales que indican hambre: movimientos de cabeza de lado a lado, succión, movimientos con las manos hacia la cara, chasquido de labios
- El llanto es señal de malestar; un bebé que llora puede estar necesitando algo que no sea comida
- Alimente al bebé con pequeñas cantidades de leche (1-2 oz) y dele más si es necesario
- Aliméntelo lentamente, haciendo pausas frecuentes y con el biberón alineado con el piso
- Se recomiendan las tetinas de flujo lento



Kansas
Breastfeeding
Coalition, Inc.

Para recibir ayuda con la lactancia
llame al 800-944-9662
o visite ksbreastfeeding.org/local-resources/