## ¿Cuánto, cómo, cada cuánto?

### LIBRE DEMANDA

Amamantar al bebé sin horarios, por el tiempo que lo necesite, durante el día y la noche. El acompañamiento y contención de la familia es fundamental

### EXCLUSIVA

Amamantar exclusivamente con leche materna los primeros 6 meses de vida del bebé

### ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Comenzar con la alimentación a los 6 meses de vida, continuando con la lactancia.

### LACTANCIA EXTENDIDA

Continuar con la lactancia hasta los 2 años o más.

### AMAMANTAR Y TRABAJAR ES POSIBLE

Cada mujer dispone de dos descansos de 30 minutos para amantar durante su jornada laboral (Ley 20.744)

# LACTANCIA MATERNA

## EL INICIO DE UNA VIDA SALUDABLE

### EMBARAZO

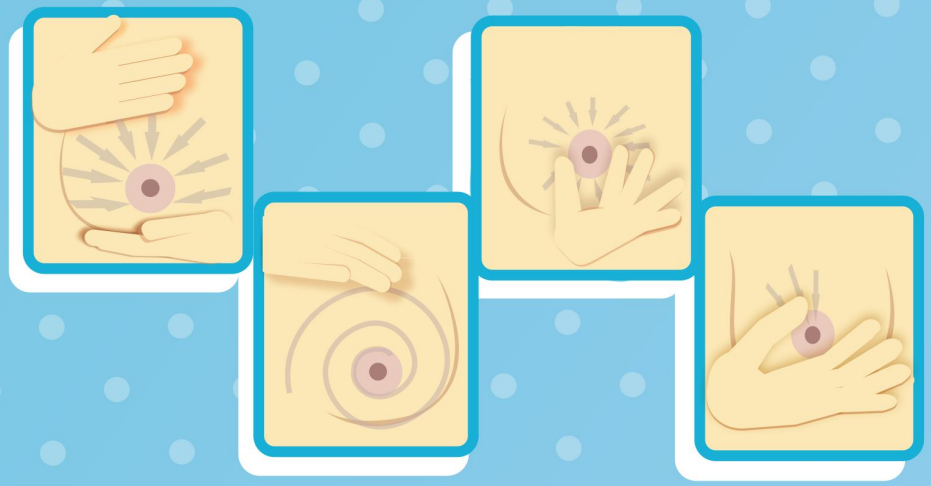
Estar informadas desde el embarazo nos facilita una lactancia satisfactoria y placentera.

### NACIMIENTO

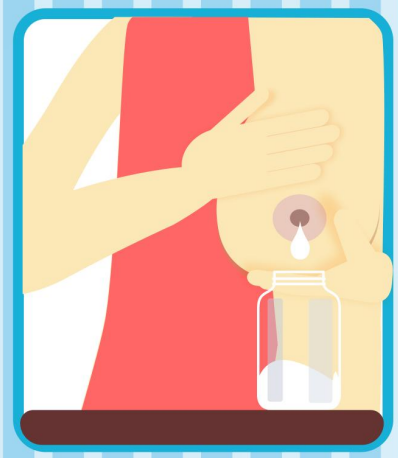
Es importante comenzar a amamantar dentro de las primeras horas luego del nacimiento del bebé.

Santa Cruz
Gobierno de la provincia
MINISTERIO DE SALUD Y AMBIENTE
santacruz.gob.ar

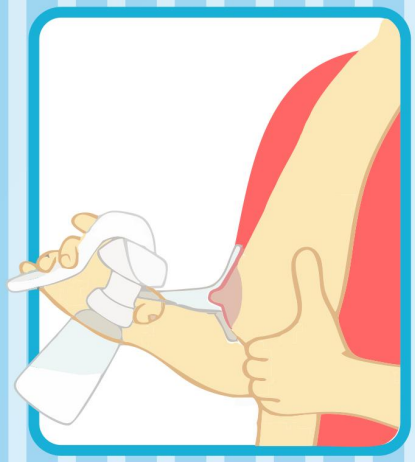
# PREPARACIÓN DE LOS PECHOS Y PEZONES PARA AMAMANTAR Y PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA



## EXTRACCIÓN MANUAL



## EXTRACCIÓN CON EXTRACTOR



# CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

| | TEMPERARATURA AMBIENTE | HELADERA | CONGELADOR DENTRO DE LA HELADERA | FREEZER DENTRO DE LA HELADERA | FREEZER SEPARADO DE LA HELADERA |
|---|---|---|---|---|---|
| RECIÉN EXTRAÍDA | 6 HORAS | 3 DÍAS | 2 SEMANAS | 3 MESES | 6 MESES |
| DESCONGELADA DE LA HELADERA | 4 HORAS | 1 DÍA | NO VOLVER A CONGELAR | NO VOLVER A CONGELAR | NO VOLVER A CONGELAR |
| CALENTADA | SÓLO POR TOMA | 4 HORAS | NO VOLVER A CONGELAR | NO VOLVER A CONGELAR | NO VOLVER A CONGELAR |

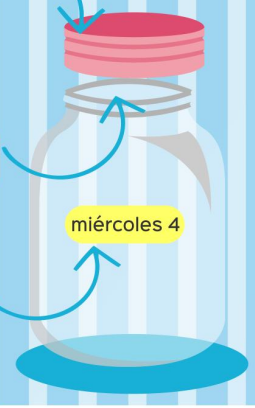
## ENVASES

Para almacenar la leche materna se necesitan envases aptos para alimentos, evitar los envases para urocultivo

LOS DE VIDRIO SON APTOS

Deben tener tapa con buen cierre

Etiquetar con la fecha de recolección




## PLÁSTICO APTO

Los de **polipropileno** libres de **BPA (bisfenol A)** que se identifican con el símbolo PP o PEBD en la base, cuerpo y tapa del envase, fabricados con plástico tipo 4 o 5

5 PP 4 PEBD

Descongelar en recipiente con agua caliente o bajo el chorro de agua caliente de la canilla. No descongelar en microondas