

## Posiciones para amamantar



Posición inversa



Posición reversa



Acostada



Posición clásica

Durante los primeros 6 meses, dale a tu bebé solo leche humana.

Evita darle agua, té, caldos, jugos, u otros alimentos.

A partir de los 6 meses incorpora alimentos según recomendación médica, sin dejar de darle el pecho. Continúa amamantándolo hasta los 2 años o más.

## Importancia y beneficios de la lactancia

- Le brinda al bebé todos los nutrientes que necesita para su desarrollo y crecimiento.
- Favorece el vínculo.
- Protege al bebé de enfermedades, como diarrea, otitis, etc ; y previene otras enfermedades en edad adulta como obesidad, diabetes e hipertensión.
- Está disponible a toda hora, en todo lugar y a temperatura adecuada.

### ES IMPORTANTE QUE NO TOMES ALCOHOL Y EVITES FUMAR

Alimentá a tu bebé a libre demanda; ofrécele el pecho todas las veces que quiera. La leche humana es saludable para tu bebé, ya sea espesa, aguada, blanca o amarilla.

## Cuando no estás cerca de tu bebé puedes seguir alimentándolo...



### Como extraer la leche humana:

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Masajear suavemente el pecho
- Colocar el dedo pulgar por encima y el índice por debajo del pezón en forma de C
- Presionar suavemente hacia atrás realizando movimientos de pinza o uniendo los dedos.
- Continuar con este movimiento de forma constante.

### Como conservar la leche humana recién extraída de manera segura:

- **A temperatura ambiente:** hasta 4 horas.
- **En la heladera:** hasta 72 horas.
- **En el freezer:** de 3 a 6 meses
- **Congelador:** hasta 15 días
- Es aconsejable que si no vas a usar la leche el mismo día de la extracción, la guardes en congelador o freezer para su mejor conservación.
- Guarda la leche en un recipiente limpio y tapado, apto para alimentos, identificado con fecha y hora.
- Para descongelar colocar el recipiente de leche tapado en agua tibia o a Baño María. Una vez descongelada deberá consumirse dentro de las 24 hs.
- No utilizar fuego directo ni microondas.

## El bebé esta bien prendido si:

- Abre bien su boca y toma la mayor cantidad de areola (parte oscura del pecho).
- El labio inferior está volcado hacia fuera y el superior hacia arriba.
- El mentón debe estar en contacto con el pecho.
- Las mejillas están redondas, no se hundan.
- Hace movimientos rítmicos con pausas.



Agarre correcto



Agarre incorrecto

CUALQUIER DUDA O DIFICULTAD  
PODES CONSULTAR EN LOS CONSULTORIOS  
DE LACTANCIA EN HOSPITALES PÚBLICOS  
O CENTROS DE SALUD MAS CERCANOS



Buenos Aires Ciudad

LO MEJOR  
ES LA LECHE  
HUMANA!



Comisión Asesora para la Promoción,  
Protección y Apoyo a la Lactancia  
Departamento Materno Infantil  
Gerencia Operativa de Redes de Base Hospitalaria  
Dir. General de Hospitales - Ministerio de Salud GCBA