

## ¿Cómo conservar la leche?

- ◆ Usá siempre recipientes que sean aptos para alimentos
- ◆ Rotulá el envase con nombre y fecha (usá siempre primero la leche con más antigüedad)

## ¿Cómo entibiar la leche?

Lo ideal es a baño maría o bajo el chorro de agua caliente.

No la hiervas ni uses microondas



## ¿Cuánto tiempo puedo conservar la leche?



-25°

de **6 a 8 horas**  
a temperatura ambiente  
(días de menos de 25°C).



Hasta **3 días**  
en la heladera  
(NO en la puerta).

Hasta  
**2 semanas**  
en el congelador.



Hasta  
**6 meses**  
en el freezer.

## Amamantar es un derecho

En la República Argentina, el Art. 179 de la Ley N° 20.744 de Contrato de Trabajo establece que la mujer que amamanta, al finalizar su licencia por maternidad, dispone de dos descansos de media hora durante su jornada laboral para dar la teta a su bebé.

La ley N° 26.873 de Lactancia Materna, Promoción y Concientización Pública, promueve la existencia de "Espacios Amigos de la Lactancia" Estos espacios deben ser higiénicos y contar con condiciones que permitan extraer la leche y conservarla.

En la provincia de Córdoba la Ley N° 9905 otorga licencia por maternidad por 180 días.

- ◆ *Las mujeres que trabajan fuera de casa necesitan apoyo especial para poder continuar con la lactancia.*
- ◆ *Ante dudas, molestias u otras consultas relacionadas con la lactancia, acudí al hospital o centro de salud más cercano*
- ◆ *Con organización y el apoyo de la comunidad, es posible sostener la lactancia materna y brindarle al bebé los beneficios necesarios para su vida*

DIRECCIÓN DE  
MATERNIDAD  
E INFANCIA

Ministerio de  
SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
CÓRDOBA

ENTRE  
TODOS

Empoderémonos  
Hagamos posible  
la lactancia materna





## Beneficios de la lactancia materna

- ◆ Es todo el alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses
- ◆ Tiene los anticuerpos que lo protegen de enfermedades infecciosas y crónicas
- ◆ Aporta todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo
- ◆ Ayuda a prevenir la desnutrición y la obesidad infantil
- ◆ Amamantar reduce el riesgo de contraer: anemia, depresión post parto, cáncer de mamas, ovarios y osteoporosis
- ◆ No implica gastos extra para el presupuesto familiar
- ◆ Es ecológica: no requiere envases, combustible ni transporte

Proteger la lactancia materna es una responsabilidad de toda la sociedad

## Cómo podemos ayudar

### Si sos familiar o amigo:

- ◆ Propiciá espacios adecuados para la lactancia
- ◆ Apoyá y brindá contención a la familia del recién nacido
- ◆ Colaborá en tareas de cuidado y del hogar

### Si sos miembro del equipo de salud:

- ◆ Incentivá la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y continuada hasta los 2 años
- ◆ Despejá dudas sobre la lactancia
- ◆ Promové la participación de la familia en grupos de apoyo a la lactancia

### En los lugares de trabajo

- ◆ Se deben cumplir las leyes que promueven esta práctica
- ◆ Se debe disponer de un lugar propicio para que las mujeres lactantes extraigan su leche y puedan conservarla en óptimas condiciones



## ¿Cómo extraer la leche manualmente?

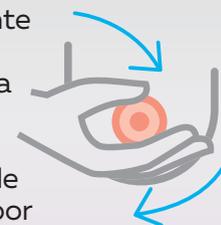
1. Lavate bien las manos y elegí una posición cómoda y relajada



2. Masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma



3. Inclínate hacia delante y sostené un pecho con la mano opuesta ubicando la mano formando una "C" (pulgar para arriba de la areola y el índice por debajo)



4. Presioná simultáneamente con el pulgar y el índice hacia atrás. Luego apretá firmemente hacia delante y acercando tus dedos entre sí para comprimir los conductos lactíferos que están debajo de la piel

5. Oprím y soltá el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. Rotá los dedos alrededor de la areola. Volcá la leche en un recipiente apto para alimentos, limpio, con tapa y fecha de recolección

