

LACTARIO DIPTICO

A4 - 29.7 X 21

¿Cómo preparar la leche materna conservada para el consumo del niño/a?

- Descongelar (a temperatura ambiente).
- Calentar con agua tibia (baño maría).
- Nunca calentar en microondas.
- Dar al bebé con cucharita o taza. No biberón.
- Si el bebé no termina la ración, se debe desechar.



Deja siempre tu leche materna conservada en frascos (en casa), así tu hijo no se dejará de alimentar.



TIRA

LACTARIO INSTITUCIONAL PARA TRABAJADORAS DE ESSALUD

Aun trabajando, mi leche sigo dando

Ahora tienes un lugar especial para extraer y conservar la leche de tu bebé

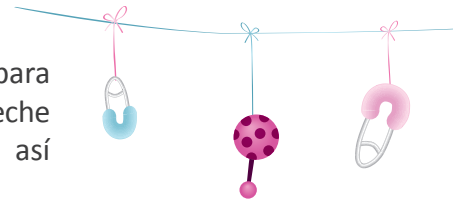
✓ Sede Central: Sotano 2 del Edificio Lima.
✓ Complejo Arenales: oficina 231.

RETIRA

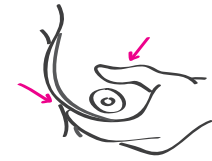
¿Qué es un Lactario Institucional?

Es un ambiente especialmente habilitado para que las madres trabajadoras extraigan su leche materna, durante el horario de trabajo y así asegurar su adecuada conservación.

Está contemplado en la Ley N°. 29896, la cual establece la implementación de lactarios en las instituciones del Sector Público y Privado, promoviendo el uso exclusivo de la leche materna. El mismo, debe contar con los elementos necesarios, tales como refrigerador, lavamanos, dispensador de agua y utensilios de aseo.



2. Sostener el busto en forma de C, presionar y empujar hacia adentro.



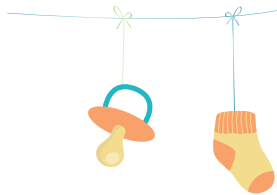
3. Repetir el paso anterior para estimular la salida de la leche.



Beneficios de la leche materna

La leche materna tiene todos los nutrientes para que un bebé pueda alimentarse. Asimismo, brinda los siguientes beneficios:



- Crece sano y con defensas.
- Es la vacuna para todas las enfermedades infectocontagiosas.
- Ahorra dinero a la madre.
- El bebé lo digiere a la temperatura justa y no se echa a perder.
- Debe lactar hasta los 6 meses.



Tiempo y conservación de la leche materna extraída

Guía para la conservación de la leche materna



Ambiente

 4 - 6 horas
 19 - 25 °C




Hielera

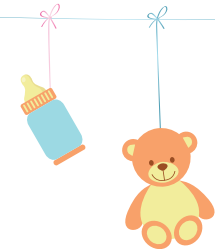
 24 horas
 15 °C


Refrigerador

 3 - 8 días
 4 °C


Congelador

 6 - 12 meses
 -18 - 26 °C



Pasos para la extracción de la leche materna

1. Lavarse las manos antes de extraer la leche materna.

2. Dar pequeños masajes en forma circular.



- La leche materna extraída puede almacenarse en un envase de vidrio o plástico duro, previamente lavado, hervido o esterilizado.
- Colocar el nombre del bebé, la fecha y hora de extracción de la leche.
- Colocar en el refrigerador o congelador.