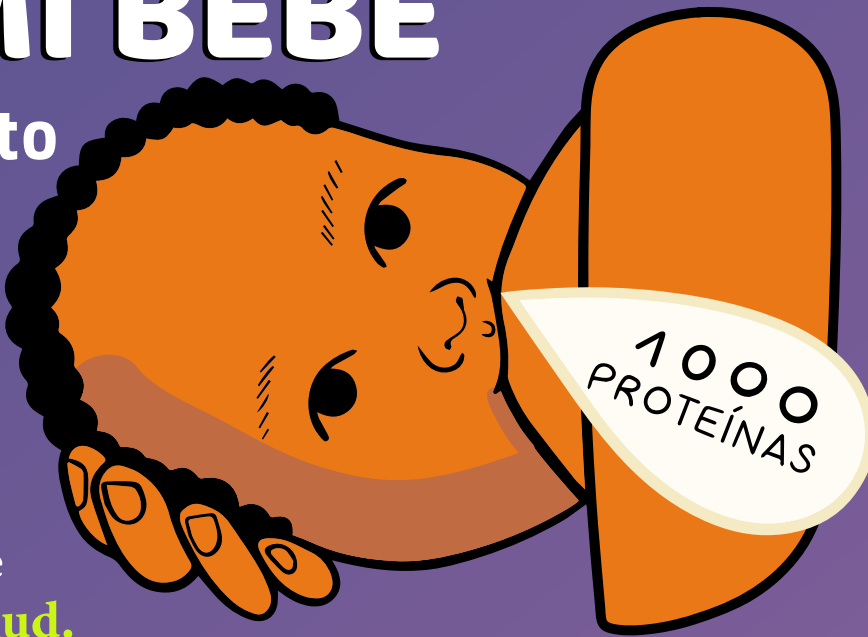


ALIMENTANDO A MI BEBÉ

La leche materna es el mejor alimento

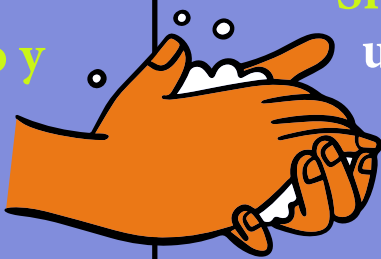


La **Organización Mundial de la Salud** recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses **por su desarrollo y salud.**



HIGIENE Y LACTANCIA

Para amamantar es suficiente **un baño diario y lavarse las manos** en cada toma.



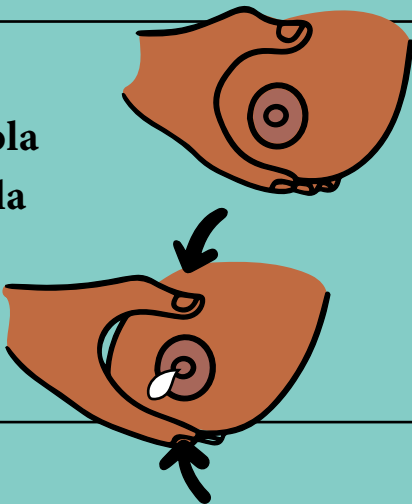
Si hay sospecha de covid 19, usa una mascarilla; lávate las manos y limpia las superficies.



EXTRACCIÓN

Estimula los senos con masajes, frotas o sacudidas.

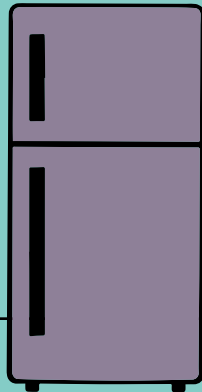
Pon los dedos formando una “C” alrededor de la aureola y presiona hacia adentro, da la vuelta o usa los dedos para oprimir y sacar la leche.



Deposítala en un recipiente limpio y con tapa de plástico duro o de vidrio



A temperatura ambiente dura 8H, en refrigeración 48H y congelada hasta 9 meses



Para alimentar al bebé con esa leche ponla en baño maría y dásela en un biberón o con una cuchara estéril

ALIMENTACIÓN POR EDAD

A PARTIR DE 6 MESES:

Con consistencia semisólida, primero purés espesos y papillas de frutas, verduras, carnes magras.



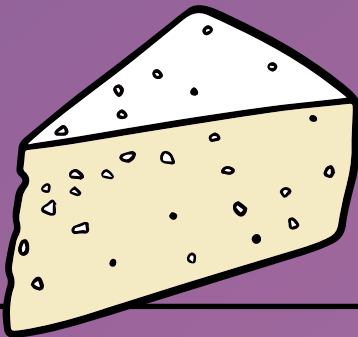
7 MESES:

Agrega leguminosas y picados finos, triturados o machacados.



8 A 12 MESES:

De picados finos a trocitos. Suma derivados de lácteos (excepto leche entera).



A PARTIR DE 12 MESES:

Alimentos en trocitos. Agrega cítricos y leche entera.



El bebé se incorpora a la dieta familiar