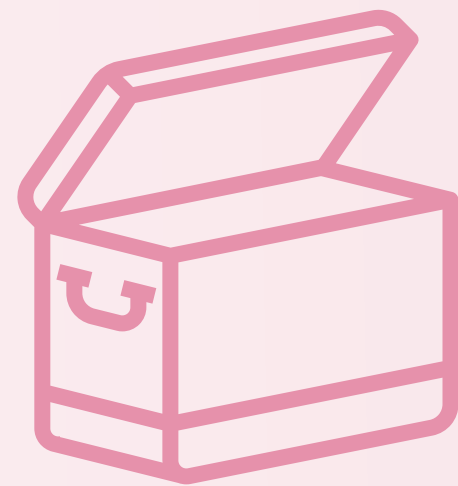


# CÓMO TRANSPORTAR Y CONSERVAR LA CADENA DE FRÍO DE LA LECHE MATERNA



## PARA TRANSPORTAR LECHE

Usar recipientes con **unidades refrigerantes**



Las **unidades refrigerantes** deben rodear los envases por los lados, arriba y abajo

## PARA CONSERVAR LECHE

	Leche fresca	Leche descongelada en refrigerador	Leche descongelada a baño María	Leche que sobra de una toma
<b>Temperatura ambiente</b>	6-8 horas	máximo 4 horas	máximo 2 horas	desechar
<b>Refrigerador al fondo no en la puerta</b>	3 a 5 días	24 horas	4 horas	desechar
<b>Congelar en refrigerador de 1 puerta</b>	1 mes	no se puede congelar nuevamente	no se puede congelar nuevamente	desechar
<b>Congelar en refrigerador de 2 puertas</b>	3 a 6 meses	no se puede congelar nuevamente	no se puede congelar nuevamente	desechar

## DÓNDE Y CÓMO GUARDAR LA LECHE



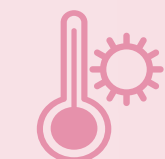
Puedes usar **recipientes de vidrio, de plástico duro o bolsas especiales para guardar leche.**



Es normal que la leche se separe y la parte grasa de ésta flote hasta la superficie, si la mueves se mezclará de forma homogénea.



Es recomendable **congelar** medidas de 60 a 100 cc, o lo que necesite tu bebe de acuerdo a su edad.



Recuerda entibiar a baño maria cuando quieras utilizarla.



Etiqueta el recipiente con la fecha de extracción.



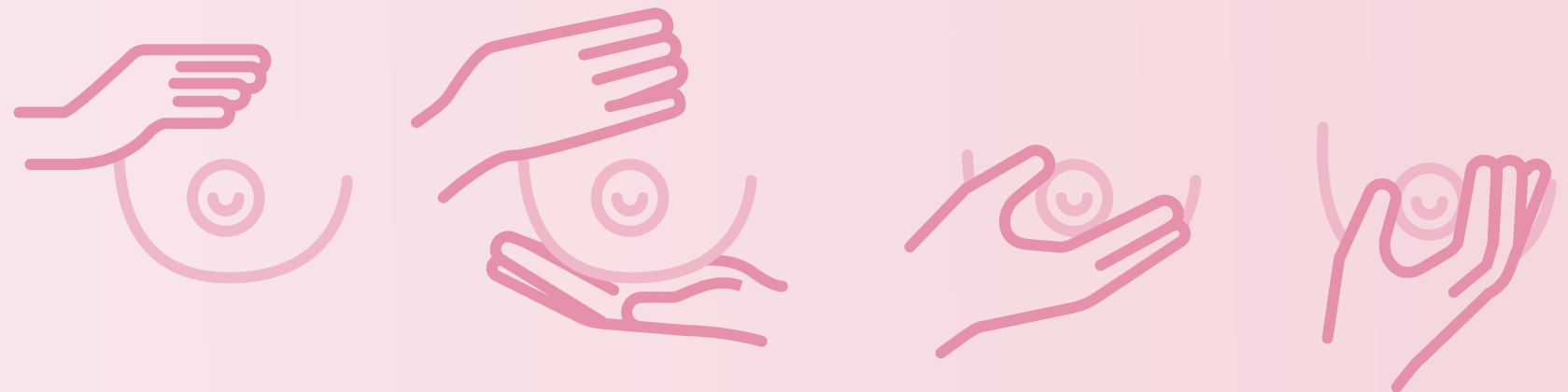
# EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA



## 1. LAVARSE LAS MANOS



## 2. MASAJEAR LA MAMA Y AREOLA



## 3. EXTRAER FORMA MANUAL O CON EXTRACTOR

Como colocar la mano

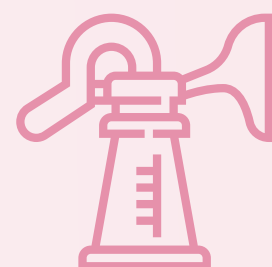


CORRECTO



INCORRECTO

Movimientos para la extracción



Extractor manual o eléctrico

## CICLO DE EXTRACCIÓN

1. Masajea la mama y extrae por 7 a 10 minutos
2. Masajea la mama y extrae por 5 a 7 minutos
3. Masajea la mama y extrae por 2 a 3 minutos

