

Teléfonos de contacto:

Trabajo de la madre: _____

Celular de la madre: _____

Trabajo del padre: _____

Celular del padre: _____

Teléfonos de contacto:

Trabajo de la madre: _____

Celular de la madre: _____

Trabajo del padre: _____

Celular del padre: _____

Notas especiales:

Notas especiales:



Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org

Esta Institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tre. Gobernador
Dennis R. Schrader, Secretario, MDH



Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org

Esta Institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tre. Gobernador
Dennis R. Schrader, Secretario, MDH

Recomendaciones para la niñera de su hijo

Felicitaciones por brindar apoyo a esta madre lactante y a su bebé. Estas recomendaciones pueden ayudarle:

- ♥ A los bebés que se alimentan con leche materna les gusta que los carguen mientras comen. Con frecuencia, comen más despacio y es posible que tomen menos leche que los bebés que no se alimentan con leche materna. Esto es normal.
- ♥ La leche materna tiene una apariencia delgada y, con frecuencia, es de color blanco azulado. Cada botella de leche puede verse diferente. Es posible que la leche se separe en dos capas en la botella. Agítela suavemente para que se mezcle antes de dársela al bebé.
- ♥ Procure no alimentar al bebé con leche materna justo antes de la hora prevista para que la madre lo recoja.
- ♥ Proporcione a la madre un lugar cómodo para que amamante cuando llegue a dejarlo o recogerlo.

Cómo almacenar la leche materna

- ♥ Los lineamientos federales sobre salud recomiendan almacenar la leche materna en una nevera estándar, junto con otros alimentos.
- ♥ Ubique la leche materna hacia la parte posterior de la nevera o congelador.
- ♥ La leche materna recién extraída se debe refrigerar y utilizar en un plazo de 4 días. La leche materna descongelada se debe utilizar o desechar en un plazo de 24 horas (1 día).
- ♥ Conserve en el congelador una cantidad pequeña de leche materna, etiquetada con la fecha de extracción, en caso de que necesite leche adicional. Utilícela entre 3 a 6 meses siguientes a la fecha que se indica en la etiqueta.

Cómo calentar la leche materna

Para calentar o descongelar la leche materna, meta la botella en un tazón con agua caliente o sosténgala debajo de agua caliente del grifo. **Nunca meta la botella en el horno de microondas ni la caliente en la estufa.** Las altas temperaturas pueden dañar la leche materna. El horno de microondas puede producir zonas calientes que podrían quemar al bebé.

Recomendaciones para la niñera de su hijo

Felicitaciones por brindar apoyo a esta madre lactante y a su bebé. Estas recomendaciones pueden ayudarle:

- ♥ A los bebés que se alimentan con leche materna les gusta que los carguen mientras comen. Con frecuencia, comen más despacio y es posible que tomen menos leche que los bebés que no se alimentan con leche materna. Esto es normal.
- ♥ La leche materna tiene una apariencia delgada y, con frecuencia, es de color blanco azulado. Cada botella de leche puede verse diferente. Es posible que la leche se separe en dos capas en la botella. Agítela suavemente para que se mezcle antes de dársela al bebé.
- ♥ Procure no alimentar al bebé con leche materna justo antes de la hora prevista para que la madre lo recoja.
- ♥ Proporcione a la madre un lugar cómodo para que amamante cuando llegue a dejarlo o recogerlo.

Cómo almacenar la leche materna

- ♥ Los lineamientos federales sobre salud recomiendan almacenar la leche materna en una nevera estándar, junto con otros alimentos.
- ♥ Ubique la leche materna hacia la parte posterior de la nevera o congelador.
- ♥ La leche materna recién extraída se debe refrigerar y utilizar en un plazo de 4 días. La leche materna descongelada se debe utilizar o desechar en un plazo de 24 horas (1 día).
- ♥ Conserve en el congelador una cantidad pequeña de leche materna, etiquetada con la fecha de extracción, en caso de que necesite leche adicional. Utilícela entre 3 a 6 meses siguientes a la fecha que se indica en la etiqueta.

Cómo calentar la leche materna

Para calentar o descongelar la leche materna, meta la botella en un tazón con agua caliente o sosténgala debajo de agua caliente del grifo. **Nunca meta la botella en el horno de microondas ni la caliente en la estufa.** Las altas temperaturas pueden dañar la leche materna. El horno de microondas puede producir zonas calientes que podrían quemar al bebé.