

LACTANCIA MATERNA

Lactancia Materna Exclusiva



6 meses

Lactancia Materna + Alimentos Complementarios



6-24 meses

Lactancia Materna + Dieta Familiar



Hasta que mamá e hijo deseen

(OMS, 2013)

CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

Temperatura ambiente (<math><25^{\circ}\text{C}</math>)
4 horas

Refrigeración (4°C)
4 días

Congelación (-18°C)
6 meses

(USDA, 2019)



ALIMENTOS IMPORTANTES QUE LA MADRE DEBE COMER DURANTE LA LACTANCIA



Pescados altos en DHA



Frutos secos



Lácteos



Frutas y verduras



Agua



ALIMENTOS Y SUSTANCIAS QUE LA MADRE LACTANTE DEBE EVITAR



Alcohol



Cigarrillo



Bebidas energizantes



Café



Hinojo

Una mujer lactante no debe eliminar alimentos potencialmente alérgicos de su dieta para prevenir alergias en el bebé

Leche	Huevo	Soya	Trigo	Maní	Nueces	Pescado	Mariscos
							