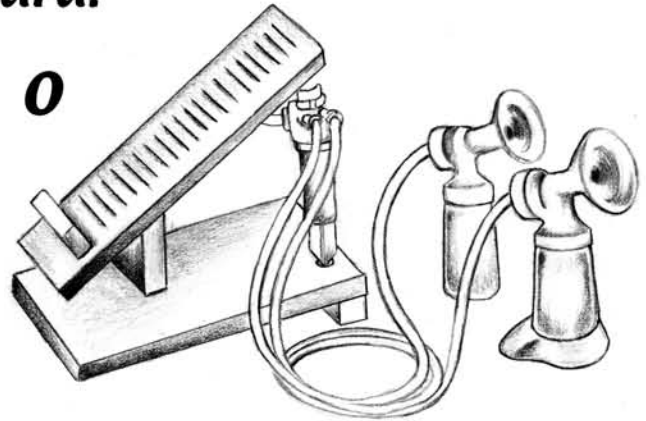
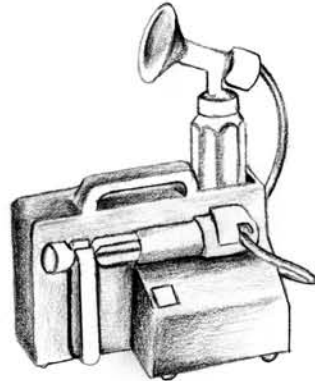


Cómo Extraerse La Leche Materna

Madres que se están extrayendo leche para bebés prematuros o con alguna enfermedad deben consultar a su pediatra o a una consultante de lactancia. Estas recomendaciones solo aplican a bebés que no sean prematuros y que sean saludables.



Usted necesitará:



PARA EXTRAERSE SU LECHE:

- ♥ Aprenda a usar su extractor correctamente.
- ♥ Tenga un horario fijo de extracción—Extraiga leche a las mismas horas cada día.
- ♥ Lave sus manos con agua y jabón antes de que comience.
- ♥ Ponga pequeñas cantidades de leche (2 a 3oz) en una botella limpia o una bolsita de colección de leche.
- ♥ Póngala una etiqueta con la fecha a la bolsita de colección de leche, y deje una pulgada de espacio libre.



O

y

Consejos de Ayuda:

- ♥ Antes de extraerse leche, pongase una toalla tibia sobre sus pechos; luego déles masaje para mejorar el flujo de su leche.
- ♥ Es normal que usted no saque mucha leche los primeros días. La extracción continua aumentará su producción de leche.

