

RECUERDA

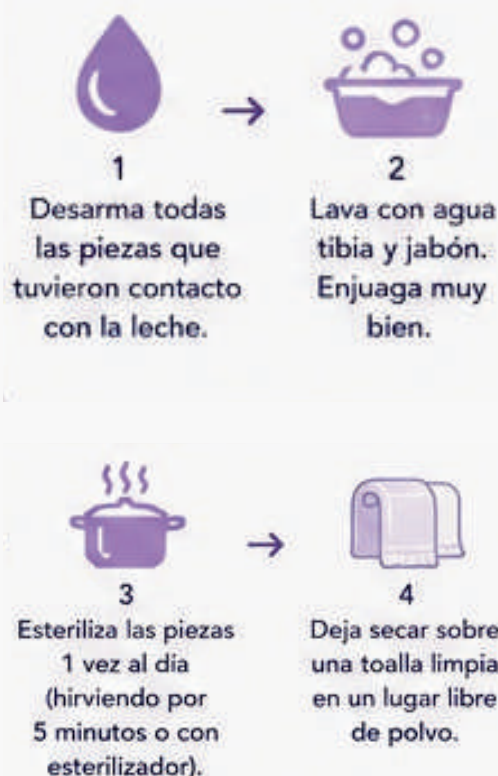


- ✓ La leche materna es el mejor alimento para tu bebé.
- ✓ Tu esfuerzo y dedicación hacen la diferencia.
- ✓ Pide apoyo si lo necesitas, no estás sola.

♥ Lactar es amor que nutre y fortalece.



LIMPIEZA DEL EXTRACTOR



RECOMENDACIONES PARA USAR EL EXTRACTOR DE LECHE

Cuidarte para cuidar a tu bebé



El uso correcto del extractor de leche ayuda a mantener una buena producción, conservar la leche de forma segura y hacer de este momento una experiencia cómoda y efectiva.



Para ti



Para tu bebé



Con amor



Con seguridad

♥ Cada gota cuenta, cada gota alimenta. ♥

¿COMO USAR EL EXTRACTOR?

1 LAVA TUS MANOS



Lava tus manos con agua y jabón antes de tocar el extractor y los recipientes.

2 PREPARA TODO LO NECESARIO



Ten a la mano:

- Extractor de leche limpio y armado
- Recipiente o biberón limpio con tapa
- Toallas limpias

3 ELIGE UN LUGAR CÓMODO



Busca un lugar tranquilo y privado. Siéntete cómoda, con la espalda apoyada y los pies en el suelo.

4 COLOCA CORRECTAMENTE EL EXTRACTOR



- Centra la copa sobre el pezón.
- Debe quedar bien sellado, sin causar dolor

5 AJUSTA LA SUCCIÓN



Inicia con una succión suave y ajusta gradualmente hasta encontrar el nivel que sea cómodo para ti.

6 RELÁJATE Y RESPIRA



Piensa en tu bebé, en momentos agradables o utiliza técnicas de relajación. Esto ayuda a la salida de la leche.

7 FINALIZA LA EXTRACCIÓN



- Apaga el extractor.
- Retira cuidadosamente la copa.
- Cierra el recipiente con la tapa.

Si sientes dolor o molestia, detente y revisa la posición o el nivel de succión.

No debe doler.

CUIDA TU COMODIDAD



Usa un sostén cómodo y que facilite el acceso al pecho.



Mantente hidratada antes, durante y después.



Extrae leche regularmente para mantener tu producción.



Tómate tu tiempo, no hay prisa. Tú y tu bebé lo valen.

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

¿DÓNDE?	¿CUÁNTO TIEMPO?
 A temperatura ambiente (16–25 °C)	Hasta 4 horas
 En el refrigerador (4 °C o menos)	Hasta 4 días
 En el congelador (-18 °C o menos)	Hasta 6 meses

Usa recipientes de vidrio o plástico libre de BPA con tapa hermética.

Etiqueta con tu nombre y fecha de extracción.