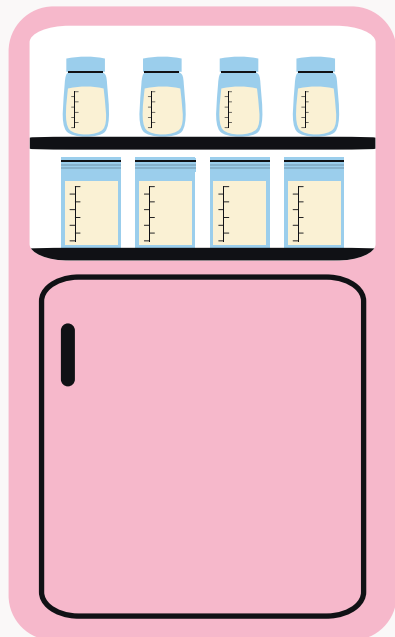


ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA



DÓNDE	TEMPERATURA	TIEMPO MÁXIMO
 Refrigerador	0°C a 4°C	Hasta 4 días
 Congelador dentro del refrigerador	-15°C	2 semanas
 Congelador dedicado	-18°C o menos	3 a 6 meses
 Bolsa térmica con hielo	Menos de 15°C	24 horas



Utiliza recipientes de vidrio o plástico libre de BPA, con tapa hermética. Etiqueta con tu nombre y fecha de extracción.

TIPS IMPORTANTES

- ✓ Extrae con regularidad para mantener tu producción de leche.
- ✓ Si regresas al trabajo, extrae durante tus descansos o cuando tu bebé normalmente se alimenta.
- ✓ No te saltes sesiones de extracción.
- ✓ Una buena alimentación y descanso favorecen la producción de leche.
- ✓ Pide apoyo, no estas sola.



¡TÚ PUEDES!

Cada esfuerzo vale la pena. Tu leche es el mejor alimento y protección para tu bebé.

#LactarEsAmar ♥



RECOMENDACIONES PARA USAR EL EXTRACTOR DE LECHE

♥ Cuidarte es cuidar a tu bebé ♥



LA LACTANCIA ES AMOR QUE NUTRE

Extraer tu leche te permite seguir alimentando a tu bebé con amor, incluso cuando no puedas estar con él o ella.



ANTES DE EXTRAER



1. LÁVATE LAS MANOS

Lava tus manos con agua y jabón antes de tocar el extractor o tus senos.



2. HIDRÁTATE

Bebe agua antes y después de la extracción.



3. RELÁJATE

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Respira profundamente y relájate.



4. PREPARA TODO

Asegúrate de tener el extractor limpio, armado y listo para usar.

DURANTE LA EXTRACCIÓN

1. COLOCA CORRECTAMENTE



Asegurate de que la copa del extractor cubra todo el pezón y parte de la areola. Debe quedar bien sellada, sin causar molestias.

2. USA LA SUCCIÓN ADECUADA



Inicia con un nivel bajo para estimular la salida de la leche y luego aumenta a un nivel cómodo. No debe doler.

3. EXTRAE EL TIEMPO NECESARIO



Extrae entre 15 a 20 minutos por seno o hasta que el flujo de leche disminuya.

4. CUIDA TU COMIDAD



Si sientes dolor, revisa la posición del extractor o disminuye la succión. Tu comodidad es importante.

5. DESCANSA Y RESPETA TU RITMO



Cada mamá es diferente. No te presiones, tu cuerpo aprende con el tiempo.

DESPUÉS DE EXTRAER



1. LIMPIA EL EQUIPO

Desarma y lava todas las piezas que tuvieron contacto con la leche.



2. DESINFECTA

Esteriliza las piezas según las indicaciones del fabricante.



3. ALMACENA CORRECTAMENTE

Guarda tu leche en recipientes limpios y etiquetados.



4. FELICÍTATE

Cada gota de leche es amor y nutrición para tu bebé.



Recuerda: La extracción no reemplaza la lactancia materna, pero es una gran aliada para seguir brindando lo mejor a tu bebé.