

LACTANCIA

MATERNA

INDIRECTA

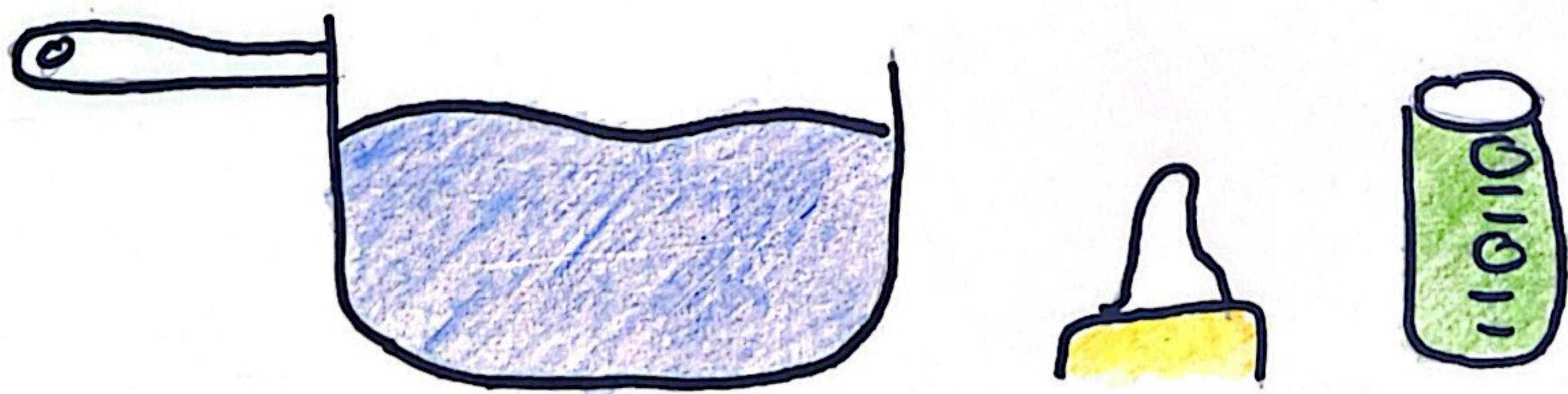


COMO ESTERILIZAR

Coloca agua en una olla a tres cuartas partes de esta.
De preferencia agua de garrafón

- A fuego medio deja que hierva unos 15 minutos aproximadamente.

- Coloca dentro las partes desmontadas de los biberones



EXTRACCIÓN MANUAL.

1º Lavese las manos

2º Dese masaje en el pecho en la
Zona externa del pecho

3º Tome el círculo oscuro con el
pulgar arriba y con uno o dos dedos
abajo

4º Gire los dedos ligeramente alrededor
de la areola y repita el masaje
para drenar toda el pecho

EXTRACCIÓN

AUTOMÁTICA

Las bombas eléctricas son más fáciles de usar ya que no requieren un esfuerzo físico y la leche sale más deprisa y es más cantidad la que se extrae.

La extracción de leche se puede dar en un máximo de 8 veces al día cada 3 horas dependiendo cuanto necesite el bebé.

COMO ALMACENAR

LA LECHE

Guarde la leche en el fondo del refrigerador, Congele la leche en pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas, con un pequeño espacio arriba ya que la leche materna se expande

