

Sugerencias para Extraer Leche Materna (Tiraleches) (Breast Pumping Hints)



IH-IV-96S
R.D. 4/07
Pág. 1 de 1



1. Lávese las manos cada vez que vaya a extraer la leche y a dar pecho.



2. El baño diario es suficiente para limpiar sus senos, a menos que use crema en los pezones. Si está usando crema lávese los pezones con una toallita y agua tibia.

3. Bombee de 6 a 8 veces al día, lo cual es cada 3 ó 4 horas. Bombee una vez en la noche si está despierta.



4. Bombee cada seno de 15 a 20 minutos. Si está usando equipo doble de bombear, bombee sólo 10 minutos.

5. Use una botella limpia cada vez que bombee, y guarde la leche en el **congelador**. Ponga su nombre, la fecha y la hora en que lo hizo en la etiqueta de la botella.

6. No permita que la leche se descongele. Si se descongela, úsela en menos de 24 horas (1 día). Tráigala a la guardería en hielo, en una hielera.



7. Lave todo el equipo después de cada uso, con jabón y agua caliente. Enjuáguelo y déjelo secar al aire libre.

8. Hierva todo el equipo plástico (sin los biberones) 20 minutos una vez al día.