

# TIPS PARA UNA LM EXITOSA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
HIDRATACIÓN ADECUADA  
DESCANSAR  
DAR PECHO O EXTRACCION C/3H  
(tiempo maximo ya que tu bebe pedira antes)

Te recomiendo empezar a dar pecho desde el nacimiento de tu bebe, de esa manera podemos garantizar que tu produccion vaya de acuerdo a la demanda de tu bebe.

RECOLECTOR



PAD THERAPEARL



MASAJEADOR



LANOLINA O NIPPLE CREAM



En caso tal que necesites empezar a extraerte leche, Necesitas un extractor y un pumping bra. (te recomiendo leer \*como elegir un extractor\*).

Recuerda medir tu pezón para poder elegir una copa adecuada y estar en un ambiente tranquilo y relajado te puede ayudar a extraer mas leche.





Cosas que tenemos que tomar en cuenta al

# Elegir un extractor

\*Extractor Manual

\*Extractor electrico

- electrico sencillo
- electrico doble

imp:  
Que  
tenga  
bateria  
integrada

Es importante tener en cuenta con que frecuencia lo usaras? ocasional o diario.

Que tenga copas intercambiables, porque el pezón puede cambiar

**El mejor extractor de leche es el bebe,** los equipos nos ayudan a recolectar la leche pero su funcionamiento puede verse afectado por varios factores (ejm: estres y no cambiar los repuestos)

Te recomiendo una asesoria prenatal para ayudarte en esta decision:



# NUTRICION LACTANCIA



- LA LACTANCIA DA A NUESTROS HIJOS EL MEJOR COMIENZO DE VIDA.
- PARA ESTA ETAPA DEBEMOS ENCONTRARNOS EN ÓPTIMAS CONDICIONES PARA PODER CUIDAR A NUESTRO BEBE SIN DESCUIDARNOS.
- LA LECHE MATERNA SE VA ADAPTANDO A LAS NECESIDADES DE NUESTRO BEBE ASIQUE SIEMPRE VA A SER DE OPTIMA CALIDAD,
- DURANTE LA LACTANCIA DEBEMOS HIDRATARNOS ADECUADAMENTE E INCLUIR 500KCAL ADICIONALES.
- DEBEMOS SEGUIR CON LAS VITAMINAS PRENATALES.
- LA LECHE MATERNA DEBE SER A LIBRE DEMANDA.
- DEBEMOS DAR LECHE MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES DE VIDA Y CONTINUAR CON LA LACTANCIA HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS (RECOMENDACIÓN OMS)
- A LOS 6 MESES DE VIDA DEBEMOS AGREGAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (DEBE INCLUIR ALIMENTOS INOCUOS Y APTOS PARA LA EDAD)
- RECUERDA QUE LA LACTANCIA NUNCA DEBE DOLER.



# Reemplazo de partes del extractor

Freccuencia	(pump 1 - 3 por dia)
Membrana	2 meses
Duck Valve (válvula)	2 a 3 meses
Backflow protector	3 meses
Tubing o tubos	Cada 6 meses
Breastshield o copa	Cada 6 meses



# Reemplazo de partes del extractor

Frecuencia	Exclusive Pumper > 4
Membrana	2-4 semanas
Duck Valve (válvula)	3-4 semanas
Backflow protector	6-8 semanas
Tubing o tubos	Cada 6 meses
Breastshield o copa	Cada 6 meses



# PUMPING MOM

**Recuerda que  
Cada gota cuenta**

*El mejor extractor es el bebe*

El funcionamiento de un  
extractor puede verse  
influenciado por el  
posicionamiento de las copas,  
si no colocas las partes bien o  
si no has cambiado los repuestos  
Y el estres

Recuerda que el pezón puede  
cambiar de tamaño

