


Extraer y conservar la leche materna

- 
- ✓ Lavate bien las manos antes de comenzar.
 - ✓ Extraé manualmente, o con sacaleche esterilizado.
 - ✓ Mantené la leche en la heladera hasta 3 días y por 6 meses en el freezer, en un recipiente de plástico duro o de vidrio apto, esterilizado y tapado con fecha.
 - ✓ Descongelá en la heladera las raciones diarias.
 - ✓ Dá la leche a temperatura ambiente o entibiala en su recipiente bajo un chorro de agua caliente. No hervirla ni utilizar baño maría o microondas.

Realizá las extracciones que tu cuerpo necesite, o por lo menos cada tres horas, para ayudar a mantener la producción.

Es posible trabajar y continuar con la lactancia materna