





Fatiga durante la lactancia

Los bebés son muy sensibles y perciben los cambios de humor de su madre.

Fatiga física
A veces los bebés pueden tomar mucha y otras veces sólo un poco de leche. Una vez acostumbrándose, adapte su horario alrededor de las necesidades del bebé.

Después de establecer su rutina de leche, pida ayuda a su pareja o algún familiar para que pueda descansar.

Fatiga mental
Debe hacer tiempo para poder descansar. Una siesta con su bebé le devolverá las fuerzas. Es importante que también haga tiempo para usted, salir a caminar con su bebé puede refrescarlos a ambos. Ejercitarse con su bebé le hará sentir renovada y recuperará su figura después del parto.

Medicinas y lactancia
La mayoría de las medicinas son seguras para su bebé. Pero algunas medicinas pueden afectar la leche o afectar la producción de la misma. Para estar seguros, consulte a su médico antes de tomar cualquier tipo de medicina, incluyendo las que se venden sin receta y las medicinas naturales o de hierbas.




51 32 09 09

Almacenando leche materna

Extracción

- 1.- Al preparar sus pechos para la extracción, masajéalos con un gel especial.
- 2.- Puede extraerse la leche con la mano o utilizar un extractor.

La extracción repetida de leche materna ayuda en la producción de leche, alivia la inflamación de las glándulas mamarias y elimina el bloqueo de conductos.

Almacenamiento

- Una vez calentada, la leche **NO** debe congelarse o refrigerarse de nuevo.
- La leche materna **NO** debe calentarse en horno de microondas.
- La leche materna **NO** debe ser conservada a temperatura ambiente.
- Utilice la leche materna almacenada lo más rápido posible, independientemente del tiempo de almacenaje.



pigeon
Our love is your baby

51 32 09 09







