

INFORMACION ELEMENTAL PARA POMPEAR

Como obtener y usar una bomba de pecho

Pregunte en su plan de salud si provéen una bomba de pecho



Hoy en día la mayoría de los planes pagan el costo total de una bomba. Esto puede incluir el costo de envío.

Escoja una bomba basándose en como la va usar

- **Pompeando 100% el primer mes**, o aumentando la producción de leche, use una bomba rentada
- **Pompeando diario mientras está también dando pecho**, use una bomba eléctrica doble con 1 año de garantía
- **Pompeando menos de todos los días**, use cualquier tipo (de mano, sencilla, doble)



Empiece poco a poco

Se toma tiempo y práctica para que su cuerpo responda a pompearse.

Cuando esté pompeando 30-60 minutos **después** de dar pecho, espere pompear media alimentación.

Cuando esté pompeando **en vez** de dar pecho, espere pompear una alimentación completa.

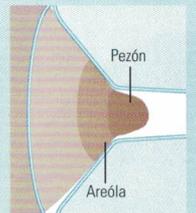
Edad del bebé	Cantidad de una alimentación completa
3 días	1 oz. (30 mL)
1 semana	1.5 oz. (45 mL)
2 semanas	2 oz. (60 mL)
1-6 mese	3-4 oz. (90-120 mL)

Asegúrese de que todo le queda bien

Que la bomba quede bien afecta que tan agusto va a sentirse usted y el flujo de leche. Si pompear duele en succión baja, pruebe una apertura para el pezón mas grande o más pequeña. Usted puede necesitar diferentes tamaños para cada seno.

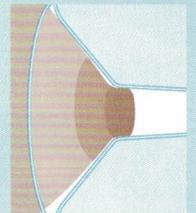
QUEDANDO BIEN.

Usted ve espacio alrededor de su pezón al irse moviendo en el tunel.



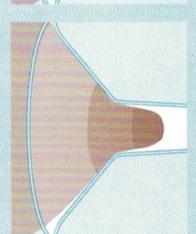
MUY PEQUENO.

Su pezón se talla en los lados. Esto puede ser doloroso y disminuye el flujo de leche.



MUY GRANDE.

Mucho del seno se jala hacia adentro. Esto puede ser doloroso. Su pezón puede botar dentro y afuera del tunel.



Ponga la succión de la bomba a el nivel mas alto y agusto

Para encontrar el mejor nivel, aumente la succión hasta que sienta una ligera molestia. Luego baje la succión despacio. Pare cuando se sienta completamente agusto.

Para obtener mas leche, use su bomba y sus manos

- De masaje a sus senos.
- Pompeé los dos senos al mismo tiempo. Use sus manos para dar masaje y presionar sus senos mientras está pompeando. Pare de pompear cuando la leche empiece a rociarse.
- De masaje a los dos senos otra vez.
- Termine pompeando uno seno a la vez o sacándose leche con la mano, lo que funcion mejor. Enfóquese en un seno a la vez. Comprima y de masaje. Haga una cosa y la otra hasta que la leche pare de salir.
- Permita como 25 minutos para todos estos pasos.

Sincronizar importa



Muchas mamás pompean más leche en la mañana. Si usted está dando pecho, pompeé como 30 minutos después de la alimentación. Esta espera corta puede hacer que haya más leche. No debe de afectar la próxima alimentación.