

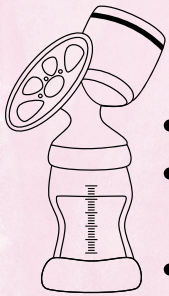


Pumping & Storing Breast Milk



♥♥♥ Your Milk – Your Journey – We're Here to Support You ♥♥♥

Pumping Schedules



Exclusively Pumping (For Full Milk Supply)

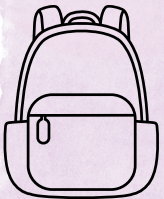
- Pump 8-12 times per 24 hours
- About every 2-3 hours including 1 night session
- Each Session : 15-20 minutes

Part-Time/ Occasional Pumping (To Build or Maintain Supply)

- If breastfeeding is going well – wait until 4-6 weeks to begin pumping.
- Pump 1-3 times per day in between breastfeeding for 5-10 minutes.



Back to Work / Away from Baby



- Pump every 3 hours while away from baby.
- Plan for 2-3 times during an 8-hour work day

Pumping Tips

- Find a comfortable, relaxing space.
- Use hands-on strategies (massage).
- Stay hydrated and nourished.
- Make sure you are using the correct flange size and pump settings for you!
- Consistency is key.
- You are doing a great job!



Storing Breast Milk

Type of Breast Milk	Room Temperature Up to 77° F	Refrigerator 40° F	Freezer 0° F or Colder
Freshly Expressed/ Pumped	Up to 4 Hours	Up to 4 Days	Within 6 Months is ideal, but 12 Months Acceptable
Thawed Previously Frozen	1-2 Hours	Up to 1 Day (24 hrs)	Never Refreeze After Thawing
Leftover from Feeding	Use Within 2 Hours After Baby is Finished Feeding		

Storage & Handling Tips

- Wash hands well before handling breast milk
- Clearly label bags or bottles with date it was expressed/pumped
- If you don't think you will use milk within 4 days, freeze it right away
- Do not store milk in the door of fridge or freezer – the temperature changes when the door opens and closes
- Store small amounts to avoid wasting milk
- Leave about 1 inch of space at the top of the container because breast milk expands as it freezes.
- Never use a microwave to thaw milk. Use warm water or put it in the fridge to thaw.



Bombeo



Cómo almacenar la leche materna

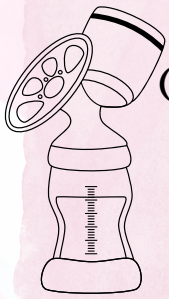
Tu leche - Tu viaje - Estamos aquí para apoyarte

Horarios de bombeo

Bombeo exclusivo

(Para suministro completo de leche)

- Bombeo de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Aproximadamente cada 2-3 horas, incluyendo 1 sesión nocturna.
- Cada sesión: 15-20 minutos



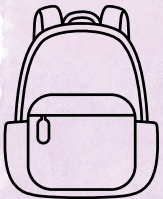
Extracción de líquidos a tiempo parcial

(Para generar o mantener el suministro)

- Si la lactancia materna va bien, espere entre 4 y 6 semanas antes de empezar a extraerse leche.
- Extraiga leche materna de 1 a 3 veces al día, entre las tomas, durante 5 a 10 minutos.



De vuelta al trabajo/Lejos del bebé



- Extraiga el extractor de leche cada 3 horas mientras esté lejos del bebé.
- Planifique para 2-3 veces durante un Jornada laboral de 8 horas

Cómo almacenar la leche materna

Tipo de leche materna	Temperatura ambiente hasta 77°F	Refrigerador 40 grados Fahrenheit	Congelador 0 °F o más frío
Recién exprimido/ Bombeado	Arriba a 4 Horas	Arriba a 4 Días	Lo ideal es que sea dentro de 6 meses, pero 12 meses es aceptable.
Descongelado previamente congelado	1-2 Horas	Arriba a 1 Día (24 horas)	Nunca Volver a congelar después de descongelar
Sobras de la alimentación	Utilizar dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de comer.		

Consejos de almacenamiento y manipulación

- Lávese bien las manos antes de manipular la leche materna.
- Etiquete claramente las bolsas o botellas con la fecha en que se extrajo/extrajo la leche.
- Si no crees que vayas a usar la leche en los próximos 4 días, congélala inmediatamente.
- No guarde la leche en la puerta del refrigerador o congelador; la temperatura cambia cuando la puerta se abre y se cierra.
- Almacenar pequeñas cantidades para evitar desperdiciar leche.
- Deje aproximadamente 2.5 cm de espacio en la parte superior del recipiente, ya que la leche materna se expande al congelarse.
- Nunca uses el microondas para descongelar la leche. Usa agua tibia o ponla en el refrigerador para descongelarla.

Consejos para el bombeo

- Busca un espacio cómodo y relajante.
- Utilice estrategias prácticas (masaje).
- Mantente hidratado y bien alimentado.
- ¡Asegúrate de usar el tamaño de brida y la configuración de la bomba correctos para ti!
- La constancia es clave.
- ¡Estás haciendo un gran trabajo!

