

¿Cómo saber si la extracción de leche está yendo bien?



- Tengo sacaleches
- Conozco las medidas de higiene del sacaleches
- Conozco las medidas de higiene para extraer, almacenar y conservar la leche
- Masajeo el pecho antes de la extracción
- No tengo dolor en el pecho antes o durante la extracción
- Masajeo y comprimo el pecho durante la extracción de leche
- Hago extracción manual después del uso del sacaleches
- Noto el pecho blando tras la extracción
- Estoy cómoda durante la extracción
- Me extraigo la leche 7-8 veces al día
- Hago al menos una extracción nocturna entre periodos de sueño de máximo 4-4,5h
- Me extraigo 500ml/día o más
- Descanso y tomo yodo

Plan de acción

Sigo así

- Con mi sacaleches no consigo extraer mucha leche
- Me extraigo menos de 6 veces al día
- Tengo dolor en el pecho durante la extracción
- Después de la extracción siento que aún queda leche en el pecho
- Me extraigo 350ml o menos en 24 horas
- Me preocupa el volumen de leche que me extraigo
- Me siento cansada o preocupada

Plan de acción

Repaso los pasos de la zona verde y los pongo en práctica

Compruebo el funcionamiento de mi extractor

Consulto las dudas

- No tengo sacaleches
- Sólo me extraigo en el hospital
- El pecho me duele constantemente
- Tengo lesiones en el pecho
- Mi producción de leche ha disminuido mucho
- Me siento cansada y muy estresada
- Estoy pensando dejar la lactancia

Plan de acción

Repaso los pasos de la zona verde y los pongo en práctica

Consulto las dudas.