¿Sabía qué?

- Tendrá que extraerse la leche aproximadamente cada 2-3 horas, mientras esté lejos de su hijo.
- No debe extraerse leche en el baño — no es higiénico.
- Su bebé necesita aproximadamente 1 onza de leche materna por cada hora que usted esté lejos. Para la mayoría de las madres, son solo 8-9 onzas al día.
- Es importante tener un extractor de leche eléctrico de calidad — comuníquese con su compañía de seguros o con el Departamento de Salud local para que le den uno.
- Consejos para extraer la leche — ksbreastfeeding.org/pumping-tips/

Para recibir apoyo con la lactancia materna:

Directorio local de recursos para la lactancia materna — busque ksbreastfeeding.org/local-resources/

Para recibir apoyo en el lugar de trabajo:

Recursos en el lugar de trabajo de la Coalición de Lactancia Materna de Kansas — ksbreastfeeding.org/cause/business-case-for-breastfeeding/

Lactancia "911"

877-271-6455 o envíe un mensaje de texto con la palabra **OK2BF** al **61222.**

Presentado por el Centro de Recursos para la Lactancia Materna de Oklahoma (Oklahoma Breastfeeding Resource Center).

Kansas Breastfeeding Coalition, Inc.

First 1000 Days Kansas