

make a pumping plan to help you:

- set up a routine and fit pumping into your typical day
- boost or maintain your milk supply when you are not feeding at the breast
- help you feel more prepared to go back to work or school
- store milk to be fed to your baby in a bottle

Talk to WIC or a lactation consultant to learn more!



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

Breastfeeding Tip



*Pumping is a great way to
give your baby the benefits
of your milk when you are not
feeding at the breast or while
you are away from your baby.*

prepara un plan de lactancia ayudar te:

- establecer una rutina y sacar tiempo de tu día normal para expresar tu leche
- aumentar o mantener la cantidad de leche que produces cuando no estés amamantando
- sentir que puedes regresar al trabajo o a la escuela
- almacenar la leche para alimentar a tu bebé con biberón

*Hable con WIC o con un asesor de lactancia
para más información.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

Consejo de lactancia



*Extraer la leche es una excelente
manera de **darle a tu bebé los
beneficios de tu leche** cuando no
puedas amamantarlo o mientras
que no puedas estar con tu bebé.*