

Some parents express or pump milk to make breastfeeding fit into their life.

helpful pumping tips:

- **At first you might not express much milk**, but you can save small amounts. With practice, you will be able to get more milk in less time.
- **Try to express milk as often as you would feed your baby.** If you skip a feeding or pumping session, your body will make less milk.
- **Get comfortable and try to relax.** Listen to music or look at a photo of your baby while pumping.



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

Muchas personas se extraen leche para hacer que la lactancia se ajuste a su vida.

consejos útiles para bombear:

- **Es posible que no puedas extraer mucha leche cuando comiences a bombear**, pero puedes guardar cantidades pequeñas. Con práctica, podrás obtener más leche en menos tiempo.
- **Trata de extraerte leche con la misma frecuencia que si estuvieras alimentando a tu bebé.** Saltarte una sesión de dar el pecho o de extracción puede hacer que tu cuerpo produzca menos leche.
- **Siéntate con comodidad e intenta relajarte.** Escucha música o mira una foto de tu bebé mientras te extraes leche.



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