

# Pumping Your Milk



Wash your hands.



Look at a picture of your baby. Think about how much you love him or her.



Relax. Get comfortable. Drink water.



Place the pump over your nipple.



Pump for 10 minutes on each side, even if not much milk comes out.



Label the bag or bottle with your baby's name and the date you pumped it.

# Pumping Your Milk



Wash your hands.



Look at a picture of your baby. Think about how much you love him or her.



Relax. Get comfortable. Drink water.



Place the pump over your nipple.



Pump for 10 minutes on each side, even if not much milk comes out.



Label the bag or bottle with your baby's name and the date you pumped it.

# Pumping Your Milk



Wash your hands.



Look at a picture of your baby. Think about how much you love him or her.



Relax. Get comfortable. Drink water.



Place the pump over your nipple.



Pump for 10 minutes on each side, even if not much milk comes out.



Label the bag or bottle with your baby's name and the date you pumped it.

## Sacar su leche con una bomba



Lávese las manos.



Mire una foto de su bebé.  
Piense en qué tanto lo ama.



Relájese. Busque una posición cómoda. Tome agua.



Ponga la bomba sobre su pezón.



Saque su leche por 10 minutos de cada pecho, aunque no salga mucha leche.



Escriba el nombre de su bebe y la fecha en el biberón o la bolsa.

## Sacar su leche con una bomba



Lávese las manos.



Mire una foto de su bebé.  
Piense en qué tanto lo ama.



Relájese. Busque una posición cómoda. Tome agua.



Ponga la bomba sobre su pezón.



Saque su leche por 10 minutos de cada pecho, aunque no salga mucha leche.



Escriba el nombre de su bebe y la fecha en el biberón o la bolsa.

## Sacar su leche con una bomba



Lávese las manos.



Mire una foto de su bebé.  
Piense en qué tanto lo ama.



Relájese. Busque una posición cómoda. Tome agua.



Ponga la bomba sobre su pezón.



Saque su leche por 10 minutos de cada pecho, aunque no salga mucha leche.



Escriba el nombre de su bebe y la fecha en el biberón o la bolsa.