

Amamentação

Preparo para ordenha/extração de leite materno

1

Retire anéis, pulseiras e relógio.

4

Se necessário, lave as mamas apenas com água.



2

Coloque uma touca no cabelo e amarre um lenço/tecido limpo na boca.



5

Seque as mãos e as mamas com papel-toalha (evitando deixar resíduo de papel) ou com um pano limpo.

3

Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão.



6

Já deixe preparado o frasco que vai utilizar para a coleta.



7

Retire o leite do peito com as mãos ou com bomba manual ou elétrica.

