

# EJEMPLO DE UN HORARIO

- 6:00 a.m. Pecho (ponga al bebé de regreso en su cama mientras se alista)
- 7:30 a.m. Pecho en el lugar donde cuidan al bebé.
- 10:30 a.m. Descanso - bombeo
- 11:00 a.m. Quien cuida al bebé le dá un biberón con leche materna.
- 2:00 p.m. Descanso - bombeo
- 2:00 p.m. Quien cuida al bebé le dá un biberón con leche materna.
- 5:00 p.m. Pecho en el lugar donde cuiden al bebé
- 7:00 p.m. Pecho
- 9:00 p.m. Pecho
- 11:00p.m. Pecho

(Pecho durante la noche si fuera necesario)

Este horario le permite almorzar con sus amistades o hacer otras cosas.  
Usted conoce su horario mejor que nadie. ¡Planee lo que sea funcional para usted!

POR AYUDA LLAME AL :



1-888-942-3663

Desarrollado por el Comité de Publicación de Lactancia Materna

USDA prohíbe la discriminación en la administración de sus programas  
Para una queja llame al 1-800-245-6340.