

# TALLER BANCO DE LECHE

## ¿QUÉ ES UN BANCO DE LECHE?

- ¿Qué aspectos tengo que tener en cuenta?
- ¿Cómo elaborar tu banco de leche?
- ¿Qué se debe saber para crear un banco de leche?
- ¿Por qué no tener un banco de leche no es un buen plan?

## BENEFICIOS DEL BANCO DE LECHE

## PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN A ELABORAR TU BANCO DE LECHE

### EXTRACCIÓN DE LA LECHE

- Sacaleches manual
- Sacaleches eléctrico
- Sacaleches manos libres
- Mejores momentos para la extracción

### CONSERVACIÓN DE LA LECHE

- ¿Cómo almaceno la leche?
- ¿Qué cantidades almaceno?

### ¿CÓMO DESCONGELO LA LECHE?

- Pasos a seguir para descongelar la leche

### PREPARAR AL BEBÉ

- Cómo dar la leche al bebé
- ¿Cuánta leche tomará el bebé?

### EL PAPEL DE LA PERSONA QUE SE QUEDA A CARGO DE TU BEBÉ