



# ALTERNATIVE OPTIONS FOR PUMPING MOMS

During power outages, here are alternatives to pumping:

- **Check to see if they have adapters** for use in vehicles for the pump.
- **Use a battery operated breast pump** for the short term (test it first to make sure it works for you).
- **Use a manual breast pump** (available from WIC or your healthcare provider).
- **Use a pedal pump** (available from some manufacturers).
- **Use a hands-free milk collector pump** (available from some manufacturers).
- **Hand express** your breastmilk into a container and transfer it to a storage bag
- No matter which alternate method of pumping you use, don't forget to use **"hands-on pumping"** to express milk completely from your breasts and protect your milk supply.

Freshly pumped breastmilk can be stored at room temperature (60-77°F) for 4 hours or in a cooler or under dry ice for longer.



Car Adapter



Manual Breast Pump



Hands-Free Pump



Pedal Pump

Get alerted in an emergency  
Register at [AlertSolano.com](http://AlertSolano.com)





# OPCIONES ALTERNATIVAS PARA MAMAS USANDO UN SACALECHES ELECTRICO

Durante los cortes de energía, aquí hay alternativas al sacaleches:

- **Compruebe si tienen adaptadores** para su uso en vehículos para el sacaleches.
- **Utilice un sacaleches a batería** a corto plazo (pruébelo primero para asegurarse de que funciona para usted).
- **Use un sacaleches manual** (disponible en WIC o en su proveedor de atención médica).
- **Utilice una sacaleches de pie (pedal pump)** (disponible en algunos fabricantes).
- **Utilice una colectora de leche manos-libres** (disponible en algunos fabricantes).
- **Expres** su leche materna en un recipiente y transfírala a una bolsa de almacenamiento
- No importa qué método alternativo de sacar su leche, usando la mano al mismo tiempo ayuda a expresar la leche completamente del pecho.

La leche materna recién sacada se puede almacenar a temperatura ambiente (de 60-77°F) durante 4 horas o en un refrigerador/hielera o bajo hielo seco durante más tiempo.



Adaptador para el Carro



Sacaleches Manual



Sacaleches Pasivo de Manos-libres



Sacaleches de Pie

Reciba alertas en una emergencia  
Inscríbese en [AlertSolano.com](http://AlertSolano.com)

