

preparados. listos. ¡teleconsulta!



Author: **Nikki Nikki**
Lactation Career Consultants

Traducido por: Andrea Inchaurredo
IBCLC, Midwife, Nurse.
inchaurredo.a@gmail.com

Para padres

debe tener

- **Teléfono móvil, tablet u ordenador** (suficientemente cargado o cargador al alcance)
- **Conexión a internet o conexión por datos suficiente**
¿No está seguro de si tiene suficiente banda ancha? Visite una página web o aplicación para probar la velocidad, como speedtest.net para comprobarlo. Si los resultados muestran al menos 1-2 Mbps para subir y descargar archivos, debería ser suficiente.
- **Asiento que sea cómodo** para amamantar o realizar extracciones
- **Bebé** (o bebés)
- **Cuaderno y bolígrafo** (u otra manera de tomar notas).
- **Cronología de las tomas al pecho** así como de micciones y deposiciones (si lo tiene disponible)
- **Lista de pesos previos** (si está disponible)
- **Cualquier herramienta que esté utilizando para amamantar**, como pezoneras, relactador (sistema suplementario de enfermería), biberón/taza
- **Lista de preguntas**

recomendable tener

- **Smartphone, tablet u ordenador con webcam**
- **Forma de colocar el dispositivo que permita la visualización libre de las manos** (así el consultor puede verle y usted puede verle al consultor)
- **Conexión por cable a internet** para evitar caídas o retrasos
- **Lugar bien iluminado** (para evitarla retroiluminación – evite sentarse de espaldas a una ventana brillante)
- **Lugar tranquilo, libre de distracciones** (¡si es posible! Entendemos que puedes tener niños mayores que necesiten tu atención)
- **Asiento cómodo con agua y snacks** al alcance de la mano
- **Sacaleches, cojín de lactancia**, al alcance de la mano (si los usas)
- **Si el bebé está siendo suplementado**, ten un biberón o taza de leche al alcance de la mano
- **Pareja y/u otro ayudante** (1-2 personas adicionales)