

Extracción con la Mano

Para Sacarse la Leche con la Mano:

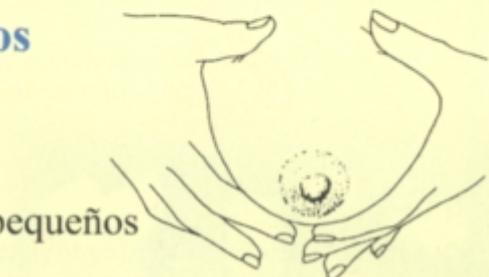
Esté lista

- Busque un lugar privado donde se sienta cómoda.
- Lávese las manos y los utensilios.
- Lave su taza colectora y biberones con agua caliente y jabón o en la lavadora de platos. Déjelos secar al aire.



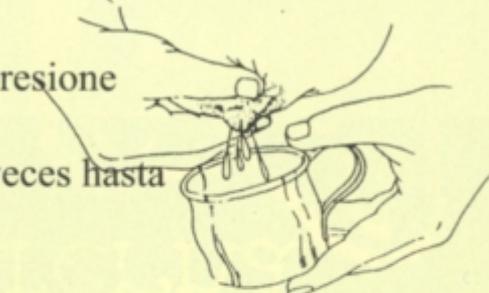
Dé masajes a sus pechos

- El masaje de los pechos ayuda a que la leche salga.
- Ponga una mano debajo del pecho para apoyo.
- Suavemente frote su pecho con la otra mano dando pequeños movimientos circulares.
- Dé masajes alrededor del pecho, de la parte de arriba hacia el pezón.
- Repita con el otro pecho.
- El masaje debe durar por lo menos 2 minutos.



Colectando la Leche

- Ponga sus dedos a una pulgada (2.5cm) detrás de la areola (zona oscura alrededor del pezón)
- Suavemente levante el pecho y empuje hacia atrás, presione con sus dedos juntos y luego suéltelos.
- Es en movimiento de rodamiento. Haga esto varias veces hasta que la leche empiece a caer en la taza.
- Continúe alrededor del pecho.



Sacándose la Leche con la Mano

Almacenando la Leche

Consejos Para la Mamá y el Bebé