



Extracción manual de leche

- Despierte las mamas: con una pequeña sacudida, un masaje o moviéndolas
- Coloque los dedos a ambos lados de la areola
- Presione hacia el interior del pecho
- Comprima los dedos dirigiéndolos ligeramente hacia el pezón pero sin mover la piel
- Libere la presión, relaje la mano

Repita el procedimiento varias veces, no espere conseguir leche enseguida. Hágase más masaje cuando lo desee. Cambie la posición de la mano para obtener leche de otros conductos.

Calostro: vierta las gotas en una cuchara de plástico y llévela a la boca del bebé o recójalas con un cuentagotas.

Leche: extráigala con el embudo de succión o viértala en un cuenco grande.

Vea el vídeo que hallará en: newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html



Presione.

Comprima.

Suelte.