

Extracción Manual

La extracción manual puede ser usada para aliviar la presión, para ayudar a que el bebé se prenda del pezón y para recoger la leche, enés de usar una bomba extractora.

Cómo extraer con sus manos:

1. Siéntese e inclínese un poco hacia adelante.
2. Masaje suavemente su pecho/seno por unos minutos.
3. Coloque el dedo pulgar y el dedo índice a una pulgada de distancia de su pezón en la forma de una C.
4. Presione hacia **atrás** en su seno. Apriete suave y firmemente hacia el pezón, suelte y repita. **No** espere ver leche de inmediato.
5. Manteniendo sus dedos en forma de C, gire su mano alrededor de su seno/pecho y repita el paso 4.
6. Si expresa su leche materna para aliviar molestias o problemas al bebé prenderse del pezón debido a la plenitud de leche, exprese con la mano hasta que los senos suavicen. Para la recolección de leche, continúe este proceso durante 10 minutos, o hasta que el flujo de leche sea más lento, y use un recipiente limpio para recolectar la leche.

