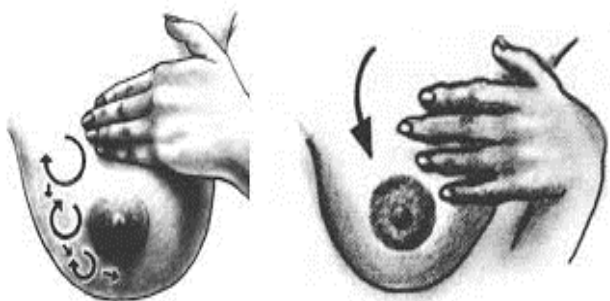


EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA



1. Con el pecho descubierto, masajear ambos durante unos segundos.
2. Colocar el dedo pulgar y el índice a unos centímetros, arriba y detrás de la areola

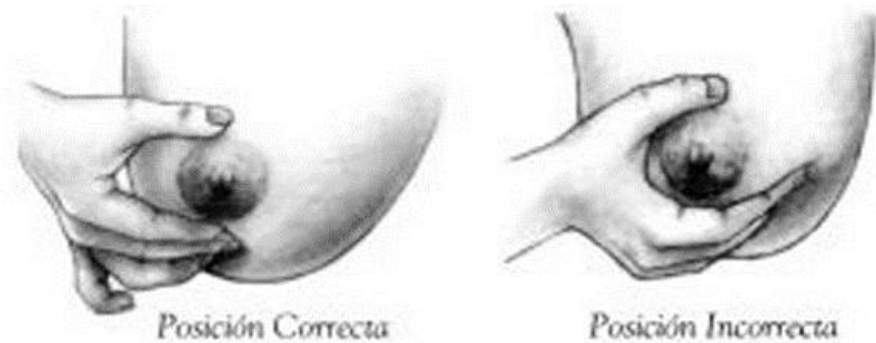
3. Presionar hacia las costillas a la vez que comprime con esos dedos la areola.

Mano Derecha

Mano Izquierda



6. Durante los primeros días, si sólo se extrae unas pocas gotas de calostro, se pueden recoger en una jeringuilla para aprovechar todo y dárselo a su hijo/a.



4. Repetir esta acción rítmicamente, intentando juntar cada vez más los dedos sin que esto le produzca dolor: colocar, empujar, apretar.
5. Después de 10-20 compresiones, cambie de pecho. Después, cambie de nuevo y así hasta que vacíe ambos pechos.

