

# CÓMO EXTRAER LECHE MATERNA CON LA MANO



**MIBFN**

Michigan Breastfeeding Network

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

## PRESIONAR



**1: LÁVESE LAS MANOS** cuando sea posible.

**2: RELÁJESE** y masajee suavemente su seno.

**3: PRESIONE** hacia atrás hacia el pecho con los dedos en forma de "C".

**4: COMPRIMA** su seno con las partes blandas de su pulgar y dedo índice. Siga presionando hacia atrás (hacia adentro) y evite deslizar sus dedos hacia abajo, al área del pezón.

**5: DISMINUYA** la presión y comience de nuevo.

## COMPRIMIR



**6: VAYA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS** desde 1 seno al otro (derecho, izquierdo, derecho) con hasta aproximadamente 10 compresiones en cada seno antes de cambiar. A medida que aprende a extraerse leche, descubrirá los "puntos dulces" donde las gotas de leche salen con mayor facilidad.



**7: ACUMULE SU LECHE** en una cuchara, jeringa, taza o en el recipiente del extractor.

## RELAJAR



## ¿POR QUÉ EXTRAER LECHE MATERNA CON LA MANO?

La extracción de leche con la mano es una herramienta útil que toda madre debería aprender y se ha demostrado que produce más leche que usar solo el extractor. La extracción de leche con la mano puede aumentar su suministro de leche a largo plazo, y aumentar la cantidad de leche materna que produce para su bebé y la duración de su relación con la lactancia materna. La extracción de leche con la mano es conveniente, gratis y está siempre disponible para proporcionarle leche materna a su bebé, incluso en emergencias. En los primeros días, es normal ver solamente pocas gotas durante la extracción con la mano.

Adaptado de: Using Your Hands to Express Your Milk del Dr Anne Merewood PhD, MPH, IBCLC y de la Dra. Jane Abeel Morton, FABM

CONOZCA MÁS

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

