

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE



1. Lavate bien las manos **antes de iniciar la extracción manual.**

2. Facilitá salida de leche estando **cómoda y relajada.**

3. Masajeá suavemente el pecho **desde la base hacia el pezón**, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.



4. Inclínate **hacia adelante** y sostené un pecho con la mano opuesta.

5. Ubicá la mano formando una **"C"** en torno al pezón (el pulgar por encima de la areola y el índice por debajo).

6. Presioná simultáneamente con el **pulgar y el índice, hacia adentro.**



7. Luego, presioná firmemente **para adelante y acercando tus dedos entre sí** para comprimir los conductos que están bajo la piel.



8. **Apretá y soltá el pulgar y el índice** varias veces hasta que la leche comience a gotear.

9. Presioná desde los lados para **vaciar todas las partes del pecho.**

10. Juntá la leche en un **recipiente limpio** para su conservación.

LA PRODUCCIÓN DE LECHE AUMENTA MEDIANTE EXTRACCIONES FRECUENTES.



Ministerio de Salud
Argentina

