

## Extracción Manual



La extracción manual es una habilidad muy útil cuando necesita vaciar sus senos y no tiene al bebé con Ud. o el bebé no está disponible para amamantar. En los primeros días después del nacimiento, la extracción manual puede ser más efectiva que el saca-leche para remover el calostro. Si su bebé necesita un suplemento en los primeros días, use la extracción manual para darle la leche que él necesita!

### **Rutina de Extracción Manual:**

1. Aplique calor, masajee y frote suavemente los senos
2. Coloque sus dedos detrás de la aureola
3. Presione hacia su pecho
4. Comprima con los dedos para extraer la leche
5. Relajese y repita todo de nuevo varias veces
6. Exprima por 5-7 minutos
7. Vaya moviendo los dedos y colocándolos en distintos lugares en el seno
8. Masajee y frote suavemente el seno
9. Presione hacia su pecho
10. Comprima con los dedos para extraer leche
11. Exprima leche por 3-5 minutos
12. Masajee y frote suavemente el seno
13. Vaya moviendo los dedos y colocáolos en distintos lugares en el seno
14. Exprima leche por 1-2 minutos
15. El ciclo completo demora 20-30 minutos



***Mire este video mientras hace la extracción manual  
para que vea la técnica en acción!***

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Suministrado por Recursos de Educación en Lactancia. Puede ser copiado y distribuido libremente. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo médico profesional. Siempre solicite el consejo de su médico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.