



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Pasos para la extracción manual de Leche Materna

*lactancia materna, vínculo de amor y vida.*

## Preparación y estimulación

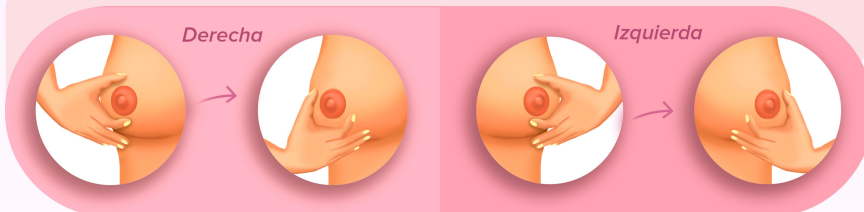
Extraer la leche ayudará a descomprimir los senos, aliviar el dolor o las molestias, además también servirá en caso de que no puedas alimentar directamente a su bebé por alguna condición médica.

Para comenzar a estimular la salida de leche, da un suave masaje circular alrededor del pecho.

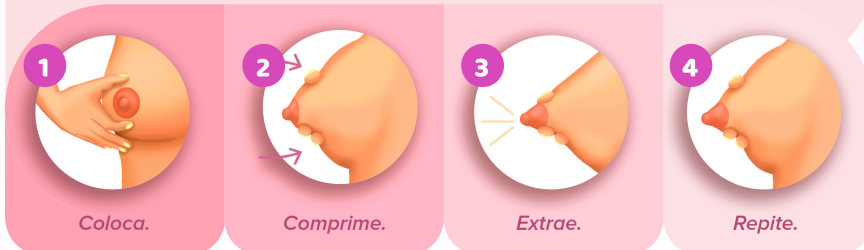


## Extracción de leche

I. Pinza el pecho con los dedos índice y pulgar formando una "C".



II. Retrae suavemente los dedos hacia la caja torácica, apretando con delicadeza el pecho entre el dedo pulgar y los demás, hasta que comience a salir chorritos o gotas de leche.



## Recuerda

- ✓ Repite varias veces el proceso, rotando el dedo pulgar alrededor de la mama a fin de extraer la leche de todos los conductos.
- ✓ La cantidad de leche extraída en cada mama dependerá de, por ejemplo, la hora del día, si se extrae la leche antes o después de dar de mamar a su bebé.
- ✓ Además, no olvides alternar la extracción y estimulación de ambas mamas, de esa manera obtendrás mayor cantidad de leche materna.