

Extracción de leche materna

Conoce la técnica para un correcto amamantamiento



Inicia realizando un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno.



Coloca la mano en forma de "C", el pulgar por encima y el índice por debajo de la aréola.



Empuja los dedos índice y pulgar hacia las costillas con los dedos abiertos juntándolos hacia el pezón.

¡Recuerda realizarlo en un lugar tranquilo!



Al inicio saldrán gotas y posteriormente el chorro de leche materna.



Rota la posición de tus dedos alrededor de la aréola para vaciar los conductos lactíferos.



Alterna el seno cuando veas que disminuye el flujo de leche, debes repetir los pasos varias veces.

1

No deslices los dedos sobre la piel de los senos, puede causar enrojecimiento y dolor.

2

No se debe exprimir el pezón, es igual a que el bebé tuviera una mala técnica de agarre.

3

La extracción se puede realizar con cualquier mano y se pueden alternar.

4

Al terminar pon algunas gotas de leche al rededor del pezón, esta previene grietas y favorece la cicatrización.

Desecha las primeras gotas de leche, esto contribuye a la eliminación del 90% de las bacterias del pezón.

No llenes los frascos a tope de leche, pues pueden explotar cuando se congelen.



UNIVERSIDAD
CENTRAL
DIRECCIÓN DE BIENESTAR
ESTUDIANTIL



comunidad
comunicación
cultura



Más información:
serviciosalud@ucentral.edu.co