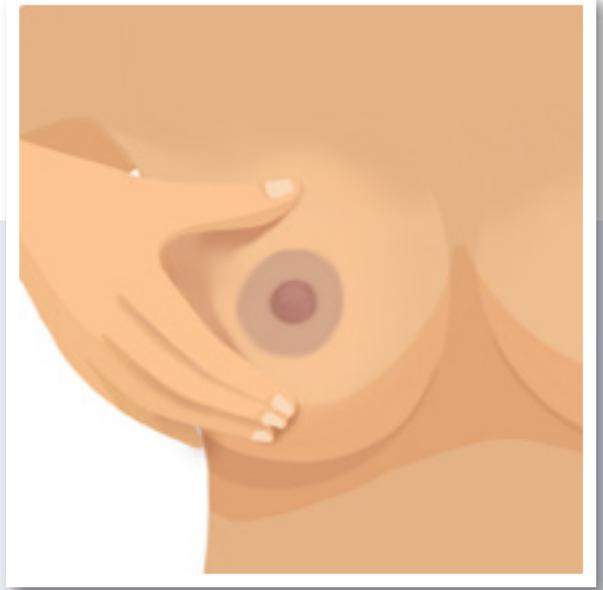


La extracción manual y el ablandamiento con presión hacia las costillas

La extracción manual de la leche podría ser útil si:

- Estás extrayendo leche para tu bebé durante los primeros días después del nacimiento. A menudo es más fácil usar las manos en lugar del sacaleches para extraerse el calostro (leche para el recién nacido), que es más espeso y pegajoso que la leche madura.
- Tus senos están congestionados y necesitas ablandarlos para que el bebé logre un buen agarre. Si el pezón se te aplana debido a la hinchazón, intenta ablandarlo presionándolo hacia las costillas (página 2).
- Quieres aumentar la producción de leche. Extraerte la leche a mano después de amamantar o usar el sacaleches puede aumentar tu producción de leche.
- Se te olvidó el sacaleches, se te descompuso o no puedes usarlo porque no tienes electricidad.



¿Cómo me extraigo la leche a mano?

1. Lávate las manos y date un suave masaje alrededor de los senos. Es posible que tengas una sensación de calor u hormigueo ya que esto estimula el reflejo de bajada de la leche.
2. Sostén un recipiente limpio debajo del pezón. Coloca la otra mano en forma de “C” aproximadamente una a dos pulgadas detrás del pezón.
 - Suavemente presiona los dedos y el pulgar hacia atrás, en dirección a las costillas.
 - Ejerce presión con los dedos y el pulgar, como si quisieras juntarlos.
 - Relaja la mano.
 - Repite.
3. Gira la mano alrededor del pezón para vaciar todas las partes del seno. Cuando el flujo de leche disminuya, cambia al otro seno.
4. Podría pasar un buen rato antes de que salga la leche. Sigue practicando y así tendrás una manera adicional de darle a tu bebé leche materna nutritiva.

CONTINÚA →

El ablandamiento de los senos con presión hacia las costillas podría ser útil si:

El pezón se te aplana debido a la congestión mamaria y tu bebé no puede prenderse. Ayuda a quitar la hinchazón del pezón y permite que el pezón vuelva a su posición natural.

¿Cómo uso la técnica de ablandamiento de los senos presionando hacia las costillas?

1. Coloca los dedos y el pulgar alrededor del pezón sobre la areola.
2. Con firmeza y con cuidado presiona el seno hacia las costillas.
3. Mantén la presión por lo menos 60 segundos, o por un máximo de 3 minutos, hasta que el pezón ya no esté hinchado.
4. Suelta el pezón.
5. Coloca al bebé para que se agarre al pecho antes de que se vuelva a hinchar.

Escanea aquí para ver una animación de la extracción manual y el ablandamiento de los senos con presión hacia las costillas.



Para más consejos, visita el sitio web CadaOnzaCuenta.com

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita beneficios en TexasWIC.org.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2022 Todos los derechos reservados Stock no. 13-06-16540-5A Rev. 11/22