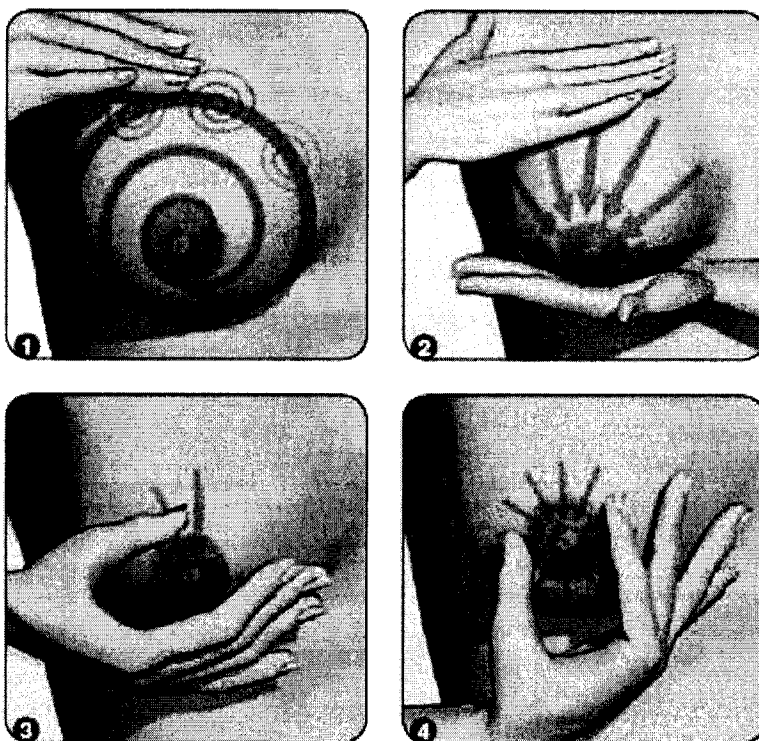


ANEXO N° 06

TÉCNICA PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE HUMANA.

¿Cómo realizar la técnica?

- Lavarse las manos antes de manipular el pecho.
- Con las manos calientes realizar un masaje por todo el pecho, puede ser a pequeños círculos ejecutados con las yemas de los dedos índices y medio, rotando las zonas en el sentido de las agujas del reloj, para no olvidar ninguna.
- Continuaremos el masaje amasando el pecho con las palmas de las manos, en todas las direcciones. Por último, terminaremos haciendo una suave sacudida con los pechos, con el cuerpo inclinado hacia delante.



- Posteriormente colocaremos los dedos pulgar e índice (nos ayudaremos del resto también) en forma "c" a unos 3 cm del pezón. Comprimiremos hacia las costillas para después hacer un movimiento de rodillo con los dedos hacia el pezón. Repetiremos la acción varias veces y comprimiendo en varias direcciones.
- Iremos alternando los pechos cada 5 o 10 minutos unas 2 o 3 veces, podemos repetir el ciclo de masaje una vez que hayamos extraído un primer ciclo de ambos pechos, antes de continuar la extracción.



G. Rosell

