

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

TÉCNICA DE MARMET

ANTES DE EMPEZAR LA EXTRACCIÓN:

- Lavarse las manos con agua y jabón
- Buscar un lugar que proporcione intimidad y comodidad
- Tener al bebé cerca y si no es posible, tener cerca cosas que nos lo recuerden.

PREPARAR EL PECHO:

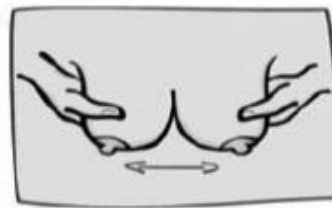
- Realice un masaje rotatorio presionando (sin deslizar) con la yema de los dedos.
- Acaricie el pecho desde la zona más externa hacia el pezón, (como un cosquilleo)
- Sacuda el pecho inclinándolo hacia delante.



1. Masajea

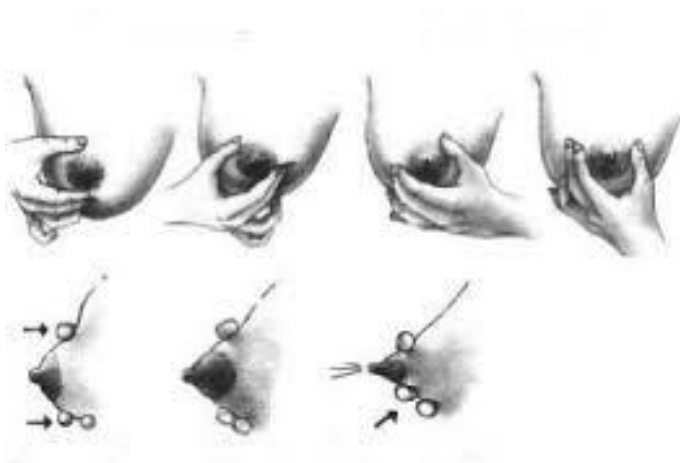


2. Frota



3. Sacude

1. Coloque el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra C, a unos 3-4 cm. Por detrás del pezón.
2. Empuje con los dedos hacia la pared del tórax, como hundiéndolos y luego aprieta con el pulgar y los demás dedos al mismo tiempo, como si se quisieran juntar, sin deslizar sobre la piel, repítalo de forma rítmica.
3. Vaya rotando la posición de los dedos para vaciar el pecho por todas sus partes.



El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos, alternando el pecho cada cinco minutos. No insista más de 5 minutos en un pecho si no sale más leche.

EVITAR

