

Pasos para la correcta extracción

1. Prepare los elementos necesarios para la extracción de la leche y su almacenamiento: extractor de leche y recipiente de plástico o vidrio con su tapadera, bien lavados o hervidos.
2. Lávese las manos con agua y jabón, entrelazar los dedos, limpiar las uñas y secarse con toalla de papel preferiblemente.
3. Realizar masaje circular y suave en la mama, luego un masaje desde arriba hacia la areola, luego sacuda suavemente los senos inclinándose hacia adelante. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.
 - a. Puede colocarse una foto de su hija o hijo cerca para observarla, ya que también se estimula la secreción de leche.
 - b. Otra manera es colocar un paño tibio en el pecho minutos antes de comenzar.
4. Prepare su mano en forma de "C" y sostenga el seno colocando el pulgar en la parte de arriba y otros dos o tres dedos abajo, aproximadamente a tres o cuatro centímetros de distancia del pezón.
5. Presionar el seno hacia adentro, en dirección al tórax o a las costillas.
6. Rodar el pulgar y los dedos que están sosteniendo el seno en dirección hacia el pezón, pero solo llegar hasta la areola, como si se estuviera imprimiendo la huella digital. Al principio debe ser a un ritmo un poco acelerado como cuando el bebé demanda leche y cuando vea que salen algunas gotas, hacer de manera más lenta y profunda.
7. Cuando el flujo de leche disminuye, cambiar a otra sección del pecho (para comprimir diferentes conductos) y repite los movimientos de presión y liberación. Puede cambiar de mano y recuerde que el proceso se debe repetir en los dos pechos.
8. Puede pausar para masajear el pecho nuevamente si es necesario
9. Vierta la leche extraída en un recipiente de plástico duro o de vidrio, con tapadera plástica de rosca.
10. Etiquetar el recipiente con nombre, fecha y hora, tomando en cuenta el tiempo de conservación.

