



EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

PREPARACIÓN

- ▶ Solo se requiere una toalla o paño limpio y un recipiente preferentemente de vidrio, lavado con jabón y agua hervida.
- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón, secarlas con una toalla limpia.

EXTRACCIÓN

- 1 Estimular ambos senos por medio de masajes.
- 2 Frotar cuidadosamente desde la parte superior hasta el pezón.
- 3 Colocar el dedo pulgar en la parte superior del pezón y los dedos índice y medio debajo del pezón formando una letra "C" con la mano, a unos 4 centímetros del pezón.
- 4 Empujar los dedos hacia las costillas sin separarlos.
- 5 Girar los dedos como imprimiendo las huellas digitales, con lo cual se oprimen y vacían los depósitos de leche sin maltratar los tejidos del seno.
- 6 Repetir el proceso varias veces.

¿SABÍAS QUE...

- ▶ Las enfermedades diarreicas e infecciosas tienen su origen en la introducción por vía oral de gérmenes que pueden propagarse a través del agua, alimentos, moscas, utensilios no estériles y por la falta de aseo en las manos y debajo de las uñas, pudiendo ocasionar la muerte del bebé lactante?
- ▶ La leche de la madre le proporciona al bebé los anticuerpos necesarios para hacerse resistente contra las enfermedades?
Cuando un lactante tiene diarrea, la madre debe continuar su alimentación mediante la lactancia materna de manera exclusiva, y si es posible, hacerlo con mayor frecuencia que antes para evitar la deshidratación.