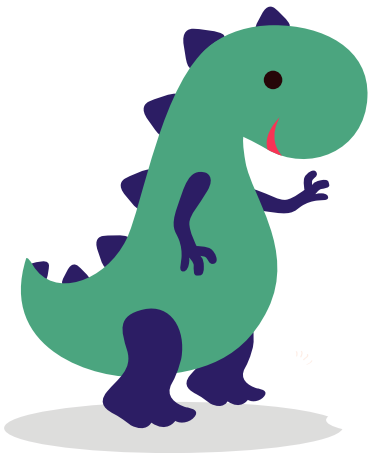
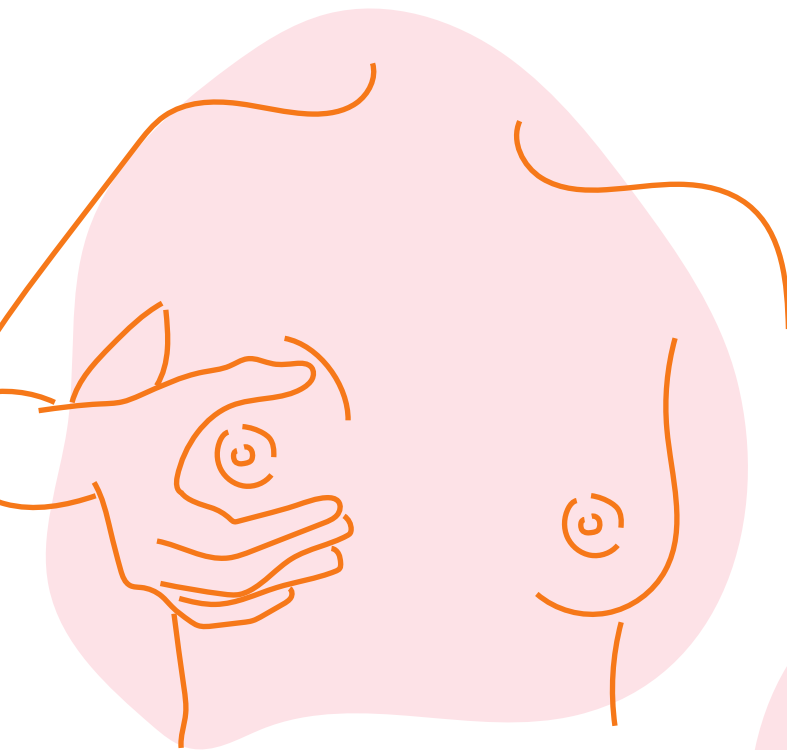


# EXTRACCIÓN MANUAL

Luego de un masaje correcto y delicado en el pecho, la leche comienza a fluir libremente, este es el momento para empezar a extraerla.

Imagine un reloj en el contorno del área oscura del pecho (areola), y marque las horas así:



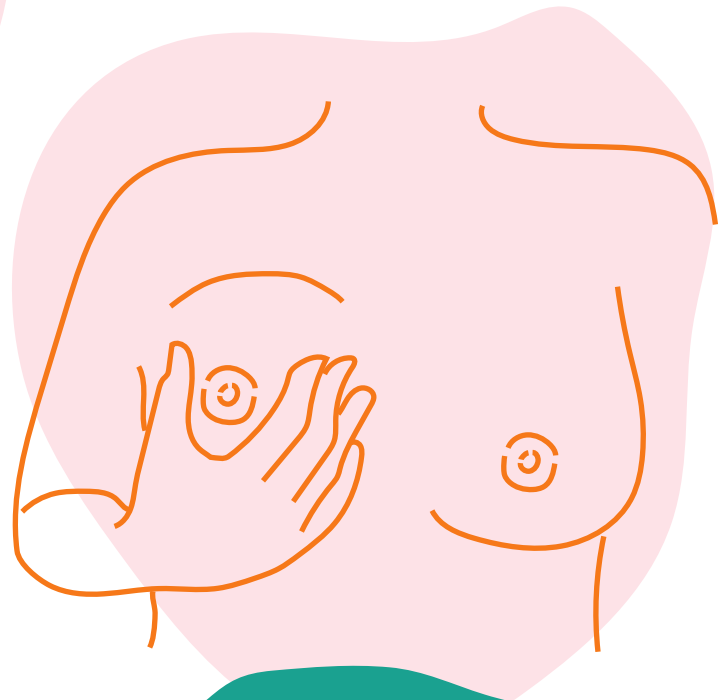


**1** Coloque la mano en forma de "C" enfrentando la punta del dedo pulgar y el índice, más o menos 2 cm por encima y por debajo del pezón, en las 12 y 6 horas.

**2** Sin apretar el pecho, llévelo hacia atrás, y desde allí ejerza una suave presión simulando el ordeño, sin deslizar los dedos hacia el pezón, para evitar lesiones.

**3** Suelte la presión ejercida. Repita este proceso varias veces y verá cómo la leche fluye cada vez en mayor cantidad.

**4** Posteriormente, ubique sus dedos en las 3 y las 9 horas y repita el proceso, para drenar todos los conductos.



**Recuerde que la leche está detrás de la areola y no en el pezón.**