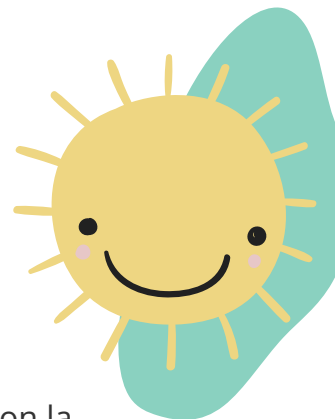
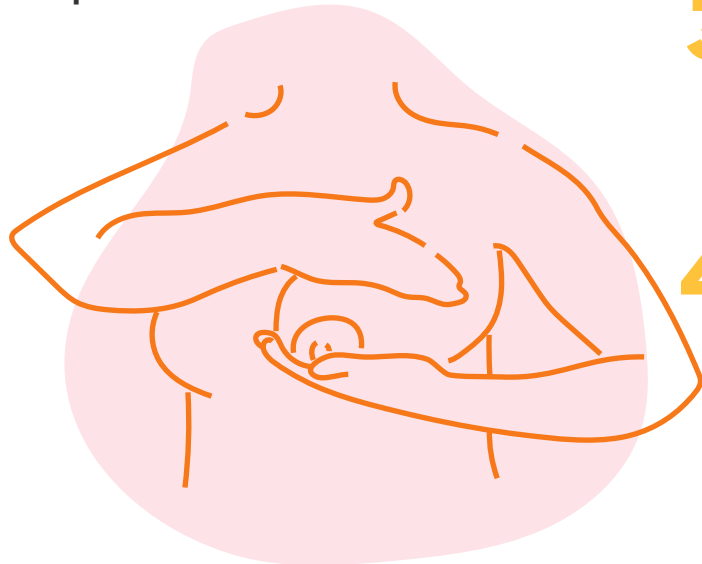


TÉCNICA PARA MASAJEAR EL PECHO



Se realiza para relajar el pecho. Así la leche empezará a fluir fácilmente para ser extraída.



1 Ubique una mano debajo del pecho que servirá de soporte y la otra recostada sobre el mismo pecho.

2 Junte los cuatro dedos y dibuje círculos recorriendo toda la parte superior del pecho hasta llegar a la zona oscura o areola.

3 Haga el mismo recorrido con la mano de abajo dejando quieta la mano de arriba. Evite mover las dos manos al tiempo para que el masaje sea efectivo.

4 Posteriormente, ubique sus manos en los laterales del pecho y realice el mismo procedimiento anterior.

