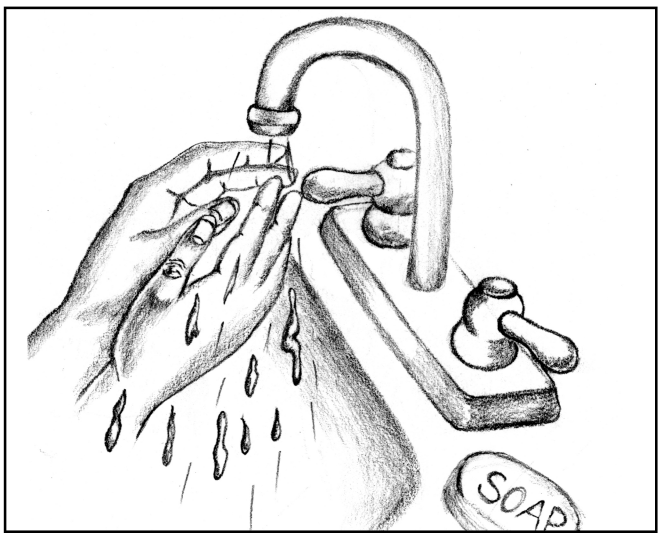
Sacar A Mano La Leche Materna

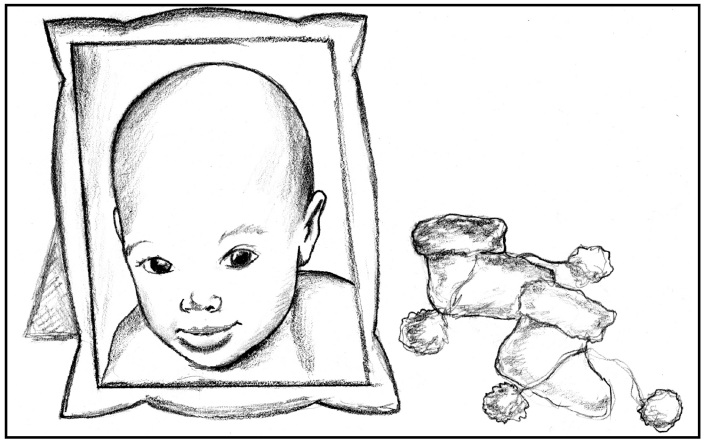
- Lave sus manos con agua y jabón.
- Tenga un tazón limpio listo para poner su leche.



Suavemente masaje cada pecho para hacer que la leche salga más fácilmente. Pásese la mano suavemente hacia el pezón.

Coloque la mano alrededor del pecho, con el pulgar arriba y atrás del área obscura, y el resto de la mano debajo del pecho. Presione la mano hacia adentro contra sus costillas; al mismo tiempo, apriete los dedos cuidadosamente hacia enfrente. No exprima ni jale el pezón.

Sáque su leche hasta que no le salga más. Luego cambie sus dedos de posición atrás del área obscura y repita. Cambie al otro pecho cuando deje de salir leche.



Mirando una foto o tocando y oliendo una ropita de su bebé le ayudará a que su leche salga más fácilmente.

Si trabaja fuera de casa, lleve estos objectos con usted.

El Programa WIC es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad

Developed by South Los Angeles Health Projects EMs 4/04