

Expresión Manual



Información para familias que dan pecho

Expresar manualmente sirve en el hospital cuando

- Sus senos están demasiado llenos
- Usted está separada de su bebé
- Su bebé necesita recibir suplemento por razón médica (excesiva pérdida de peso, azúcar baja, o ictericia (ponerse color amarillo))

Expresar manualmente sirve en la casa cuando

- Su bebé no está recibiendo suficiente del pecho

Expresión Manual Paso por Paso

- Usted no está con su bebé en el momento en que debe tomar pecho
 - Usted regreso al trabajo o la escuela
- O, exprese manualmente y luego dele con la cuchara la leche maternal a su bebé que tiene problema para tomar el pecho. Expresar manualmente estimula la producción de leche y provee mas leche para su bebé.



- 1.** Aplique calor, masaje en forma circular a los senos



- 2.** Ponga los dedos atrás de la areóla



- 3.** Presione hacia atrás, hacia el pecho



- 4.** Presione los dedos juntos



- 5.** Exprese (presione) hasta que el flujo de la leche pare



- 6.** Masaje en forma circular los senos



- 7.** Mueva los dedos a otra posición en el seno



- 8.** Presione hacia atrás, hacia el pecho

- 9.** Exprese (presione) hasta que el flujo de la leche pare
- 10.** Masaje en forma circular los senos
- 11.** Mueva los dedos a otra posición en el seno
- 12.** Exprese hasta que el flujo de la leche pare
- El ciclo completo dura de 20 a 30 minutos

¡Vea esto en acción!

Vaya a <http://stanford.io/handexpression>