

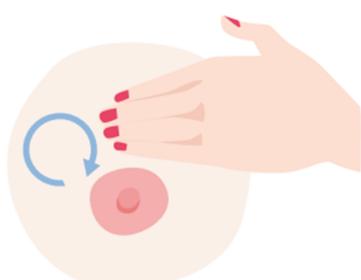
## ANTES DE EMPEZAR LA EXTRACCIÓN

- **Lavado de manos** con agua y jabón.
- Lugar **cómodo e íntimo**.
- Tener al **bebé cerca**. Si no es posible, **fotos, vídeos u objetos relacionados**.

# EXTRACCIÓN MANUAL DE CALOSTRO

## PREPARACIÓN DEL PECHO

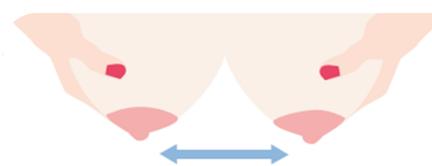
Vídeo informativo



**1. MASAJE ROTATORIO** con la yema de los dedos en dirección a la areola



**2. DESLIZA** los dedos suavemente en dirección a la areola



**3. SACUDE** suavemente ambos pechos inclinandote hacia delante

## TÉCNICA DE EXTRACCIÓN



Posición Correcta

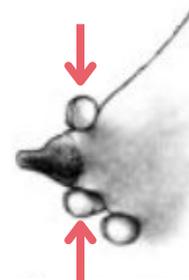


Posición Incorrecta

**1.** Dedos pulgar, índice y corazón en **FORMA DE C** a unos 3-4cm del pezón.



**2.** Empuja los dedos hacia **LA PARED DEL TÓRAX**.



**3. JUNTA LOS DEDOS** sin deslizar la piel

**4. REPETIR EL PASO 2y3** de forma rítmica

**5. ROTA LA POSICIÓN DE LOS DEDOS** para vaciar todos los lóbulos de la glándula mamaria.



**6. EVITAR** MANIOBRAS DE EXPRIMIR, DESLIZAR Y ESTIRAR



Vídeo informativo