

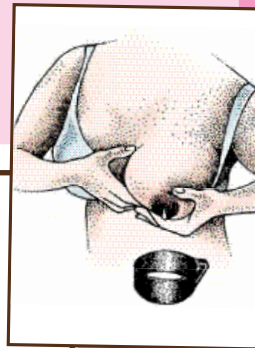
Breastfeeding

HAND EXPRESSION

Many women find that hand expression is an efficient way to pump when only occasional expression is necessary. In the few first days, when colostrum (first milk) is present and milk volume is not abundant, it is easier to express by hand than with a breast pump. When milk volume increases, many women find hand expression the easiest way as well.

HAND EXPRESSION IS HELPFUL

- To provide breast milk to a baby that will not latch.
- To relieve breast fullness or engorgement.
- To provide drops of milk to wake a sleepy baby or coax a baby to the breast that is having difficulties latching.
- To help relieve blocked ducts.
- To provide breast milk to rub on sore nipples.
- To soften full breasts to make it easier for baby to latch.
- To increase milk supply by completely draining the breast after a baby finishes nursing or after pumping.



When Hand Expression is Helpful

TIPS TO HELP MILK FLOW

- Relax and think about your baby.
- If your baby is not with you, look at a picture of your baby.
- Use warm compresses on your breast.
- Practice in the shower with hot water running on your breast – this works well if trying to soften engorged breasts when your baby is 3 to 5 days old.

HOW TO EXPRESS MILK

- Wash your hands and have a clean wide mouth container to catch the milk.
- To begin, gently massage your breasts for a short time to encourage the let-down or flow of milk.
- Position your thumb on one side of your breast and 2 to 3 fingers on the other side; about 1 to 2 inches back from the nipple.
- Press your breast gently inward towards the wall of your chest.
- Compress your thumb and fingers together.
- Release and repeat; catch drops of milk in the container as they appear.
- When milk flow stops, rotate thumb and fingers to another position around the nipple and repeat the process until the breast is drained.
- Express milk the same way from the other breast.
- When done expressing, pour breast milk in a clean bottle or storage container.

REMEMBER...

- With a newborn it is important to nurse or express milk at least 8 to 12 times per day to maintain a supply.
- Hand expression gets easier with practice and should not hurt.
- The trick to hand expression is discovering where to position your fingers. Experiment until you find what works best for you.
- If you are expressing to increase milk supply, switch back and forth between both breasts. Expressing each side 2 to 3 times may increase milk supply over time.
- If you have concerns about your milk supply, please contact a lactation consultant or breastfeeding expert for assistance.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102 573-751-6204

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER.

Services provided on a nondiscriminatory basis. Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.

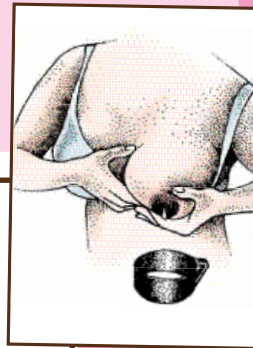
This institution is an equal opportunity provider.

wic.mo.gov

Lactancia

EXTRACCIÓN MANUAL

Para muchas mujeres la extracción manual es una manera eficiente de sacarse la leche cuando solo necesitan hacerlo ocasionalmente. Durante los primeros días, cuando hay calostro (primera leche) y no hay un volumen de leche abundante, es más fácil la extracción manual que con un extractor de leche. Cuando aumenta el volumen de leche, para muchas mujeres la extracción manual sigue siendo más fácil.



LA EXTRACCIÓN MANUAL AYUDA A:

- Proporcionar leche materna a un bebé que no se quiere pegar al pecho.
- Aliviar la hinchazón o congestión mamaria.
- Dar gotas de leche para despertar a un bebé dormido o persuadir a un bebé para que se pegue al pecho cuando se le hace difícil hacerlo.
- Ayudar a aliviar la obstrucción de los conductos.
- Proporcionar leche para frotar en los pezones irritados.
- Ablandar los pechos llenos para que sea más fácil que el bebé se pegue.
- Aumentar el suministro de leche para vaciar completamente el pecho después que el bebé termina de alimentarse o después de usar el extractor.

RECUERDE...

- Para alimentar a un recién nacido, es importante dar pecho o extraerse la leche por lo menos de 8 a 12 veces al día para mantener el suministro de leche.
- La extracción manual de la leche se hace más fácil con la práctica y no debe doler.
- El truco es descubrir dónde colocar los dedos. Experimente hasta encontrar lo que funciona mejor para usted.
- Si se extrae la leche para aumentar el suministro, alterne los pechos. Extraer la leche de cada lado de 2 a 3 veces puede aumentar con el tiempo el suministro de leche.
- Si le preocupa su suministro de leche, comuníquese con una consultora o experta en lactancia.
- Proporcionar leche para frotar en los pezones irritados.

Cuándo es útil la extracción manual

CONSEJOS PARA AYUDAR A QUE LA LECHE FLUYA

- Relájese y piense en su bebé.
- Si su bebé no está con usted, mire una foto de su bebé.
- Use compresas tibias en su pecho.
- Practique en la regadera con el agua caliente cayendo en su pecho – esto funciona bien para tratar de ablandar los pechos muy llenos cuando su bebé tiene de 3 a 5 días de nacido.

CÓMO EXTRAER LA LECHE

- Lávese las manos y tenga un envase de boca ancha para recolectar la leche.
- Empiece dándose un masaje suave en los pechos por unos minutos para estimular que baje la leche.
- Coloque el dedo pulgar en un lado del pecho y de 2 a 3 dedos en el otro lado; a una distancia de 1 a 2 pulgadas del pezón.
- Presione suavemente el pecho hacia la pared del pecho.
- Apriete con los dedos.
- Suelte y repita; recoja las gotas de leche en el envase tan pronto aparezcan.
- Cuando el flujo de leche pare, rote los dedos a otra posición alrededor del pezón y repita el proceso hasta vaciar el pecho.
- Extraiga la leche de la misma manera del otro pecho.
- Cuando termine de extraerse la leche, vierta la leche materna en un biberón o envase para guardar limpio.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

wic.mo.gov