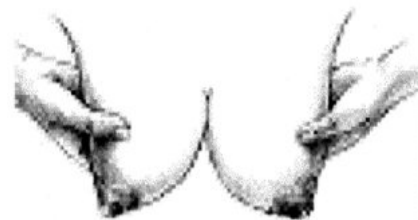
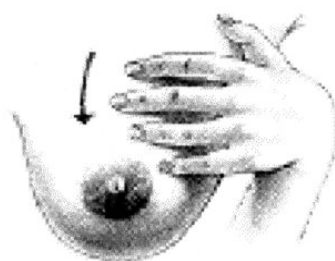


# EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE: TÉCNICA DE MARMET

## 1º Paso: **MASAJE PREVIO EXTRACCIÓN**



1. Movimientos circulares de los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel, oprimiendo el pecho hacia las costillas

2. Frotar, sin presionar, desde la parte superior hacia el pezón

3. Sacudir los pechos inclinandose hacia delante

## 2º Paso: **EXTRACCIÓN MANUAL**



1. Colocar pulgar y dedos índice y medio en forma de "C", unos 3-4 cm por detrás del pezón

2. Empujar los dedos hacia las costillas, sin separarlos

3. Presionar y adelantar el pulgar y los dedos hacia el pezón, sin deslizar

Mano Derecha

Mano Izquierda



4. Ir rotando la posición de los dedos para vaciar todas las partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho

### ACCIONES A EVITAR



**No exprimir el pecho  
(Hematomas)**



**No deslizar las manos sobre el  
pecho (Irritación de la piel)**



**No tirar hacia fuera  
del pezón y del pecho**