



PERÚ

Ministerio  
de Salud



REFORMA  
es más SALUD



PERÚ  
PROGRESO  
PARA TODOS

SOMOS  
Lecher@s

## Extracción Manual



### Paso 1

Para estimular la bajada de la leche, hazte masajes alrededor del pecho, en forma circular.



### Paso 2

Coloca la mano en forma de "C", aprieta sin deslizar los dedos y empuja suavemente contra las costillas.



### Paso 3

Cuando salga la leche, deposítala en el recipiente.