

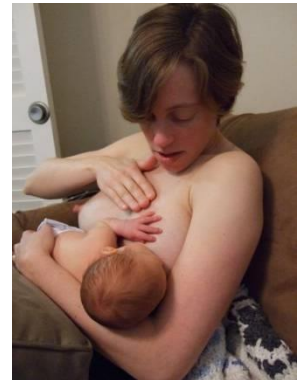


Masaje y compresión de los senos

La leche materna fluye fácilmente (rápidamente) cuando se produce un reflejo que hace que 'baje' su leche; por lo contrario la leche materna fluye despacio entre estos reflejos. El primer reflejo usualmente ocurre en los primeros 2-3 minutos de la alimentación. El bebé puede dejar de mamar (chupar) cuando el flujo de la leche sea más despacio. El masaje y compresión de los senos puede animar a su bebé a continuar alimentándose.

Los masajes y compresión de los senos pueden ayudar con lo siguiente:

- Un bebé flojo o dormilón
- Cuando su bebé no vacía sus senos rutinariamente
- Aumentar el peso de un bebé con poco aumento de peso
- Cuando usted usa un extractor de leche
- Si ha sufrido de obstrucción de ductos o mastitis



Lactation Education Resources. This handout may be freely duplicated



Masajes

Un masaje firme pero gentil puede hacerse de la manera más cómoda para usted:

- Usar la yema de los dedos para dar un masaje circular
- Usar la palma de la mano del exterior del seno al centro del seno
- El lado del pulgar del exterior del seno al centro del seno

Compresiones

Presione gentil pero firmemente el seno junto al la pared torácica, NO junto al pezón.

Haga la compresión cuando el bebé tome una pausa o este mamando pero no se traga la leche. Suelte y regrese al masaje cuando escuche que su bebé comience a tragar su leche