

## ANEXO 5. TÉCNICA DE MARMET PARA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

### 1. ESTIMULAR LA SALIDA DE LA LECHE.

- Realizar la extracción con alguna pertenencia o foto del bebé cerca.
- **Masajear** todo el pecho, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel, tratando de dirigir la leche hacia la areola y el pezón a medida que se masajea. Empezar en el contorno externo del pecho e ir cambiando la zona acercándose progresivamente a la areola.
- **Deslizar** los dedos suavemente desde la inserción del pecho hacia el pezón.
- **Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



### 2. EXTRACCIÓN MANUAL.

- Colocar el pulgar y los dedos índices y medio formando una "C" a unos tres o cuatro centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y, a continuación, se ruedan los dedos y el pulgar hacia el pezón.
- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.
- Este proceso (colocar los dedos, empujar hacia dentro, rodar) se repite en ambos pechos y dura aproximadamente 20 o 30 minutos.
- Realizar la extracción con delicadeza, evitando maniobras que dañen el pecho o el pezón.

