

Extracción manual: Técnica de Marmet

Esta técnica de extracción manual fue desarrollada por Chele Marmet, una madre que por razones médicas se vio obligada a extraerse leche durante su lactancia. Chele, además de madre también era asesora de lactancia.

La técnica consta de dos fases diferentes: una de **estimulación**, donde se busca estimular la producción de Oxitocina natural y otra de **extracción**, en la que se busca facilitar y maximizar la salida de la leche a través del pezón.

1. Estimulación del pecho.

1

PRIMER PASO



Con la yema de los dedos realiza movimientos circulares sobre un mismo punto, ejerciendo una ligera presión hacia las costillas.

Debes repetir esta secuencia durante un par de segundos en un mismo punto y a continuación ir rotando los dedos hasta estimular todo el pecho.

2

SEGUNDO PASO

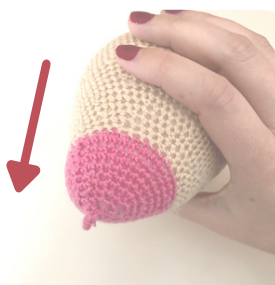


A continuación frota el pecho con suavidad, sin presionar, desde la parte superior en dirección al pezón y la areola.

Esta secuencia permite estimular el reflejo de eyección (salida) de la leche

3

TERCER PASO



El último movimiento de estimulación consiste en inclinarte ligeramente hacia delante y sujetar el pecho con una mano.

Sacude el pecho de arriba a abajo.

Extracción manual: Técnica de Marmet

2. Extracción de la leche

4

CUARTO PASO



Con la ayuda de tu mano dibuja una letra "C" y coloca tus dedos de forma que el pulgar e índice queden a unos 3-4 cm de la base del pezón.

Ambos dedos deben estar dispuestos en paralelo, uno enfrente del otro (a las 12 y a las 6h del reloj)

Dependiendo del tamaño de tu areola, los dedos quedarán colocados dentro o fuera de esta. Ambos casos se consideran normales, recuerda que cada pecho es único y diferente.

5

QUINTO PASO

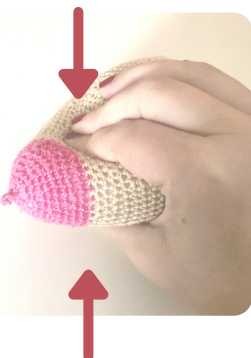


Con ayuda del dedo pulgar e índice presiona el pecho hacia el interior durante 2-3 segundos, en dirección a las costillas.

Los dedos deben permanecer fijos en el mismo punto, no los levantes ni los desplaces sobre la piel o el pezón. Simplemente presiona y mantén la presión sobre un punto fijo.

6

SEXTO PASO



A continuación, comprime tu dedo índice y pulgar ligeramente en dirección al pezón.

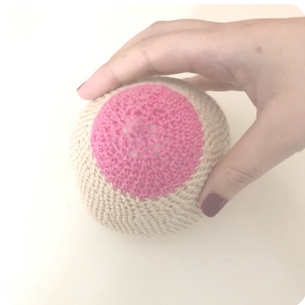
Es muy importante que ambos dedos queden fijos en un mismo punto, sin deslizar los dedos a través de la piel.

Durante este movimiento observarás como comienzan a salir las primeras gotas de leche. Si no es así no te preocupes. La extracción manual requiere tiempo, practica y mucha paciencia.

Extracción manual: Técnica de Marmet

7

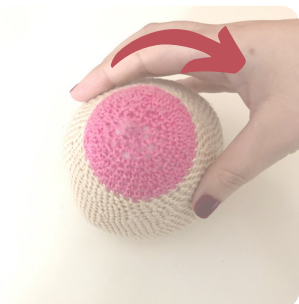
SÉPTIMO PASO



Libera la presión de la zona. Y repite la misma secuencia de forma rítmica un par de veces más, presionando y soltando hasta que observes que el flujo de leche se detiene o se vuelve más lento.

8

OCTAVO PASO



Una vez realizada la secuencia un par de veces sobre un mismo punto, debes rotar los dedos al rededor del pecho, de forma que vayas estimulando todas las zonas.

Es decir, irás repitiendo la secuencia en distintos puntos, hasta estimular por completo el pecho.



DEBES EVITAR



Presionar el pecho con ambas manos



Presionar la punta del pezón



Deslizar los dedos hacia el pezón