

# Hand Expression of Breastmilk

*Hand expression lets you collect your breastmilk just by using your hands. Some mothers say they get more milk with hand expression than with a breast pump.*

## You may choose to hand express because:

- New babies may need more time to practice breastfeeding.
- When your breasts are too full, hand expression can help you remove enough milk to make breastfeeding easier.
- When you can't use a breast pump, hand expression is a helpful option.

## Steps for hand expression:

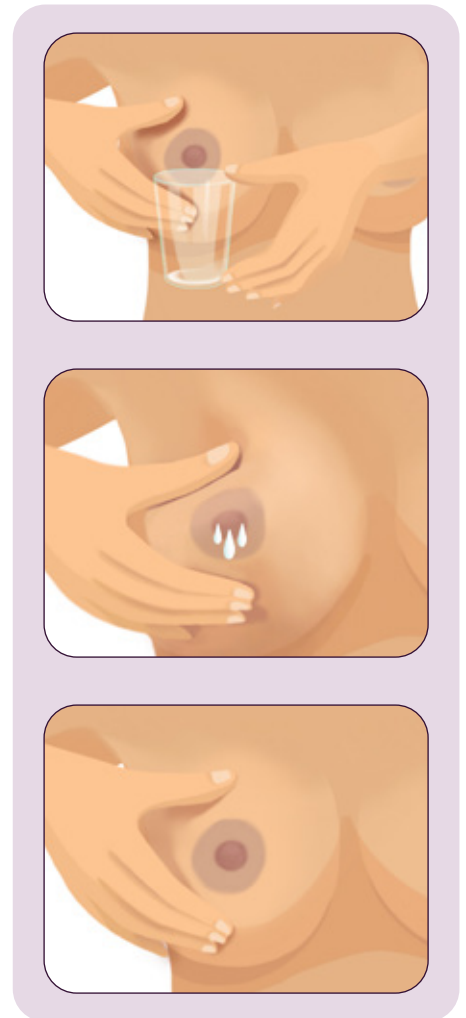
Wash your hands before expressing your breastmilk. Use a clean container to collect your milk.

1. Massage your breast in a circular motion. You may feel warmth or tingling as this stimulates the let-down reflex.
2. Hold the container under your breast and place your fingers and thumb 1-2 inches behind the nipple on either side.
3. Press your finger and thumb back toward your ribs. Press your fingers and thumbs together, and relax your hand but keep it in place. Repeat. Try to empty all areas of each breast.

Repeat steps 1-3. Hand expression may take 5-7 minutes per breast, and it may take a few minutes before you see any milk. Changing hand placement during expression can help get more milk out.

Some moms use both hands on one breast. Place the collection container on a flat surface under your breast. Place your hands on both sides of one breast using a "C" hold about 1-2 inches behind the nipple, then press inward, squeeze together and relax.

Ask a WIC peer counselor, lactation consultant or nurse to help you learn hand expression.



Scan QR code  
to see hand  
expression  
animation.



# Extracción manual de leche materna

La extracción manual te permite recolectar la leche materna usando solamente las manos. Algunas mamás dicen que extraen más leche con la mano que con el sacaleches.

## Razones para extraer leche a mano:

- Los recién nacidos pueden necesitar más tiempo para practicar la lactancia.
- Cuando los senos están muy llenos, la extracción manual puede ayudarte a sacar suficiente leche para que te sea más fácil amamantar.
- Cuando no puedes usar un sacaleches, la extracción manual es una buena opción.

## Pasos para la extracción manual:

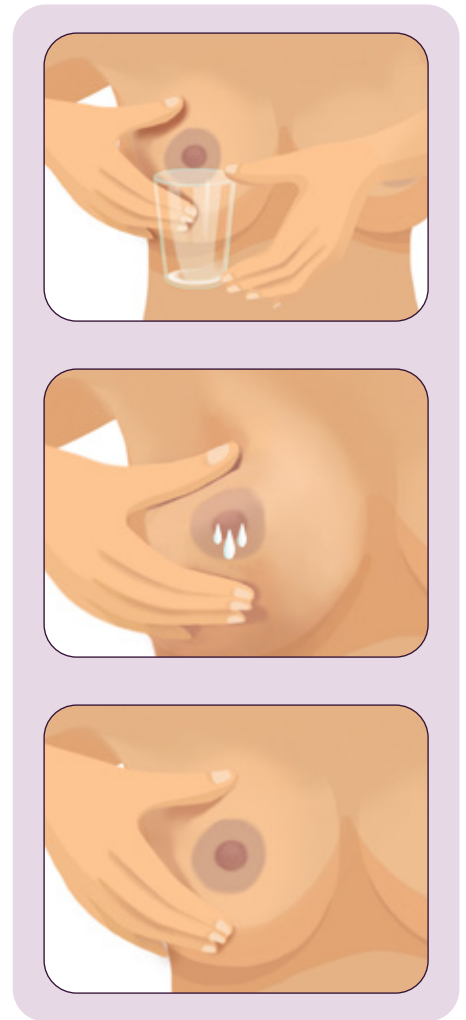
Lávate las manos antes de empezar. Utiliza un recipiente limpio para recolectar la leche.

1. Masajea el seno en un patrón circular. Es posible que tengas una sensación de calor u hormigueo ya que esto estimula el reflejo de bajada de la leche.
2. Sostén el recipiente debajo del seno y coloca los dedos y el pulgar una o dos pulgadas detrás del pezón en cada lado.
3. Presiona con los dedos y el pulgar hacia las costillas. Aprieta ligeramente los dedos y el pulgar, y relaja la mano sin moverla de lugar. Repite este paso. Intenta extraerte la leche de todas las partes de ambos senos.

Repite los pasos del 1 al 3. La extracción manual puede tomar de 5 a 7 minutos en cada seno, y pueden pasar unos minutos antes de que salga la leche. Mover la mano a diferentes partes del seno durante la extracción puede ayudar a sacar más leche.

Algunas mamás usan las dos manos en un seno. Coloca el recipiente en una superficie plana debajo del seno. Coloca las manos en ambos lados de un seno en forma de "C", una o dos pulgadas detrás del pezón. Luego presiona hacia adentro, aprieta ligeramente y relaja las manos.

Pide a una mamá asesora, consejera de lactancia o enfermera que te enseñe a extraerte la leche a mano.



Escanea el código QR para ver una animación de la extracción manual.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Todos los derechos reservados.