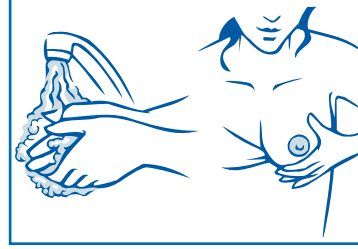


استخلاص لبن الأم باليد

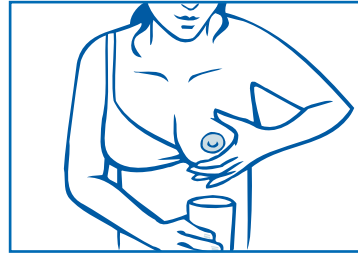
عقمي كل شيء سيلامس لبنك قبل أن تبدئي.

اختراري وقتاً لا تكوني فيه متعجلة وأغسلي يديك جيداً. ضمي يدك حول مقدمة ثديك وخسسي المنطقة من نهاية الحلمة إلى حيث يكون ملمس الثدي مختلفاً.



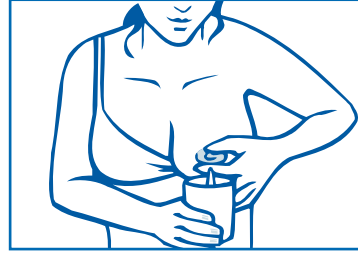
1

باستخدام إبهامك وسبابتك، اضغطي برفق أو دلكي هذه المنطقة. والمفترض ألا يؤلِّك هذا.



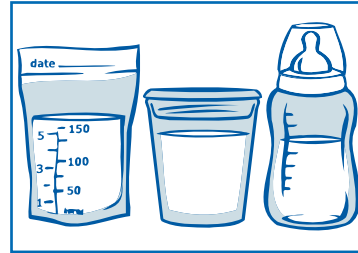
2

دلكي هذه المنطقة من الثدي برفق وصولاً إلى الحلمة. كرري هذا مرة تلو أخرى حتى تشكلي حركة منتظمة. عندئذ ينبغي أن يبدأ لبنك في التدفق.



3

دعي لبنك يتدفق في زجاجة إرضاع معقمة أو كيس أو وعاء مصمم خصيصاً لتجميد حليب الثدي.



4

بالممارسة يأتي الإتقان، وربما يستغرق منك إتقان هذه الطريقة بعض الوقت؛ لذا خلي بالمثابرة. إذا كنت ما زلت لا تستطيعين إخراج اللبن، فاستشيري قابلتك أو مستشار رضاعة طبيعية وكلاهما بمقدوره المساعدة.



5

لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

جمهورية أيرلندا

الهاتف المجاني 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

المملكة المتحدة

الهاتف المجاني 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

SMA Careline