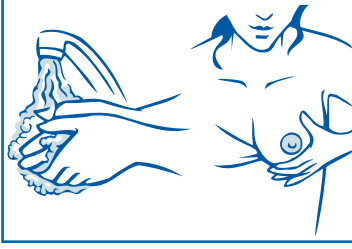


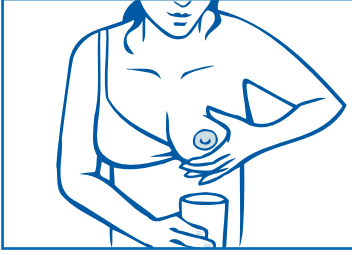
શરૂઆત કરતા પહેલાં તમારા દૂધના સંપર્કમાં આવનાર તમામ વસ્તુઓને જંતુમુક્ત કરી નાખો.

1



એવો સમય પસંદ કરો જ્યારે તમને ઉતાવળ ન હોય. તમારા હાથ સારી રીતે ધોઈ નાખો. તમારા સ્તન ફરતે હથેળીથી કપનો આકાર બનાવો અને ડીટડીના છેડાથી સ્તનની સપાટીનો સ્પર્શ બદલાય ત્યાં સુધી ઊલટી આંગળીઓ ધુમાઓ.

2



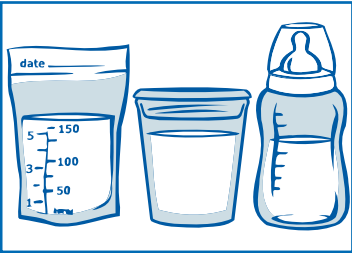
અંગૂઠો અને તેના પછીની આંગળીથી આ વિસ્તારને ધીમે ધીમે દબાવો કે મદન કરો - આમ કરવાથી દુઃખવું ન જોઈએ.

3



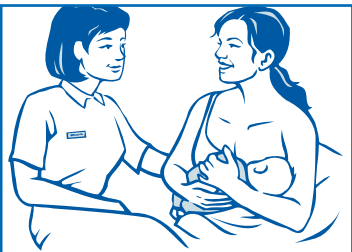
સ્તનનું હળવે હળવે ડીટડી તરફ મદન કરો. આનું એકધારું પુનરાવર્તન કરતા રહીને એક લય પેદા કરો. તમારું દૂધ વહેવાનું શરૂ થશે.

4



તમારા દૂધને જંતુમુક્ત બોટલમાં અથવા ખાસ રીતે તૈયાર કરવામાં આવેલા બ્રેસ્ટ મિલ્ક ફીઝર કે પાત્રમાં નિચોવી લો.

5



મહાવરાથી જ મહારત આવે છે, અને આ કૌશલ્ય પર પકડ આવતા થોડો સમય લાગશે, તેથી ખંતપૂર્વક કરતા રહો. આમ છતાંય તમારું દૂધ ન વહે તો તમારી સુચાણી કે સ્તનપાન સલાહકારનો સંપર્ક સાધો, તે તમારી મદદ કરી શકશે.

આ પ્રકારનાં વધુ સહાય-પત્રકો મફત ડાઉનલોડ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

યુનાઈટેડ કિંગડમ

રિપબ્લિક ઓફ આયર્લેન્ડ

SMA Careline



મફત ફોન 0800 0 81 81 80



smanutrition.co.uk/knowhow



મફત ફોન 1800 931 832



smanutrition.ie/knowhow