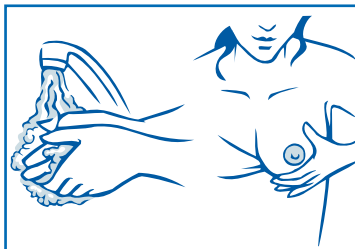


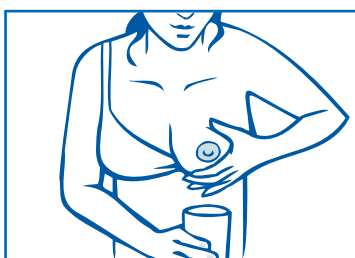
Zanim zaczniesz, wyparz wszystko, co będzie mieć kontakt z Twoim mlekiem.

1



Wybierz dogodną dla siebie chwilę i umyj bardzo dokładnie ręce. Obejmij pierś od końca brodawki sutkowej do krańca otoczki sutkowej i przyciągnij ją do klatki piersiowej.

2



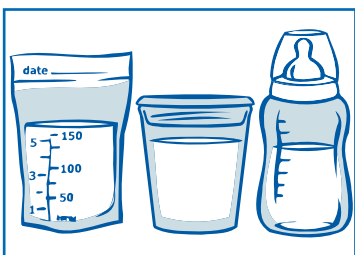
Używając kciuka i palca wskazującego delikatnie uciskaj lub masuj to miejsce; nie powinno boleć.

3



Masuj delikatnie pierś w stronę brodawki sutkowej. Powtarzaj tę czynność rytmicznie; mleko powinno zacząć wkrótce płynąć.

4



Odciągnij swój pokarm do wyparzonej/wysterylizowanej butelki bądź specjalnej torebki lub pojemnika przeznaczonych do przechowywania mleka w zamrażalniku.

5



Praktyka czyni mistrza, więc nie poddawaj się, nawet gdy opanowanie tej techniki zajmie Ci trochę czasu. Jeżeli jednak Twoje mleko wciąż nie będzie chciało płynąć – zwróć się o pomoc do swojej położnej lub doradcy laktacyjnego.

Jeżeli chcesz pobrać inne darmowe poradniki o podobnej tematyce – odwiedź naszą stronę internetową.

Wielka Brytania

Irlandia

**SMA Careline**



Bezpłatna infolinia: 0800 0 81 81 80



[smanutrition.co.uk/knowhow](http://smanutrition.co.uk/knowhow)



Bezpłatna infolinia: 1800 931 832



[smanutrition.ie/knowhow](http://smanutrition.ie/knowhow)