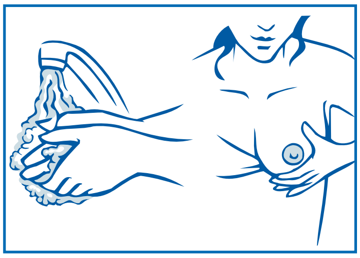
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੱਬ ਕੇ ਕੱਢਣਾ

sma know-how

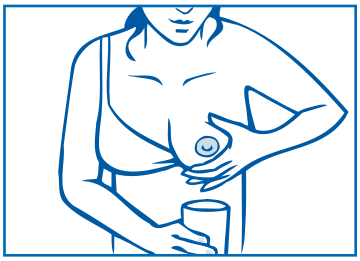
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏਗੀ।

1



ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਪ ਵਾਂਗ ਫੜੋ ਅਤੇ ਨਿਪੱਲ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਬੰਨੇ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

2

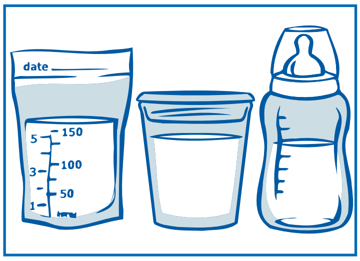


ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਦੱਬੋ ਜਾਂ ਮਲੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਲ ਨੂੰ ਮਲੋ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰੋ, ਇਕ ਲੈਅ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰਖਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਕੱਢੋ।

5

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮੁਹਾਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਏਗਾ/ਹੋਏਗੀ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ

SMA Careline

ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ

ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ਼ ਆਇਰਲੈਂਡ

ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

ZHS 014 07/09 e