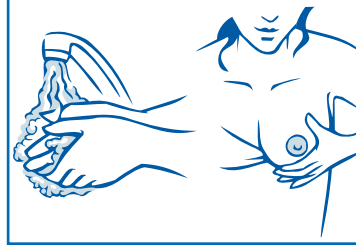


چھاتی کا دودھ ہاتھ سے نکالنا

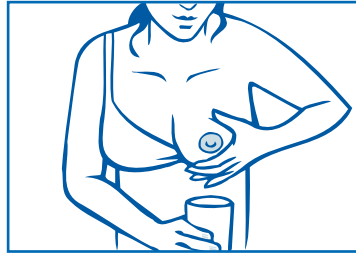
اس سے پہلے کہ آپ شروع کریں ہراس چیز کو جراثیم سے پاک کر دیں جو آپ کے دودھ سے وابستہ ہوگی۔

کسی ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ جلدی میں نہ ہوں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اپنی چھاتی پر کپ لگائیں اور نیپل کے سرے سے اس مقام تک جہاں چھاتی کی بناوٹ مختلف لگتی ہو، پیچھے کی طرف دبائیں۔



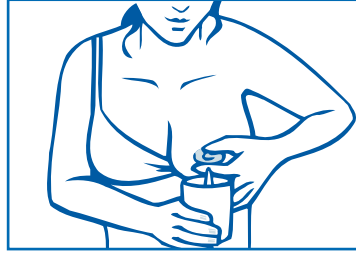
1

اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کا استعمال کرتے ہوئے، آرام سے نچوڑیں یا اس مقام کی مالش کریں - یہ تکلیف دہ نہیں ہونا چاہئے۔



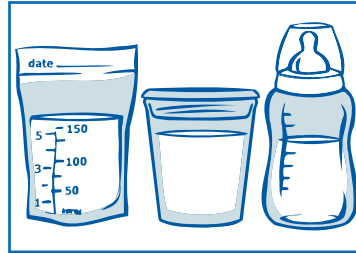
2

اپنے دودھ کو جراثیم سے پاک کئے ہوئے بوتل یا چھاتی کا دودھ رکھنے کے لئے خاص طور پر بنائے گئے فریزر بیگ یا کنٹینر میں نکالیں۔



3

نیچے کی طرف آرام سے نیپل کی جانب چھاتی کی مالش کریں۔ تواتر قائم رکھتے ہوئے اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ آپ کا دودھ نکالنا شروع ہو جائے گا۔



4

مشق ہی مہارت پیدا کرتی ہے، اور اس تکنیک میں مہارت حاصل کرنے میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے لہذا اس پر جمی رہیں۔ اگر اب بھی آپ کا دودھ نہیں نکلتا ہے تو اپنی دایہ یا دودھ پلانے سے متعلق صلاح کار سے مشورہ کریں جو مدد کرسکیں گی۔



5

اس طرح کے مزید مفت مفید رسالوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، براہ مہربانی ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں

جمہوریہ آئرلینڈ

یونائیٹڈ کنگڈم

فری فون 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

فری فون 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

SMA Careline