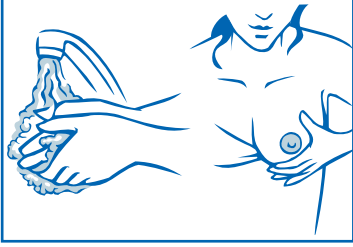


# હાથ દ્વારા સ્તનમાંથી દૂધ બહાર કાઢવું

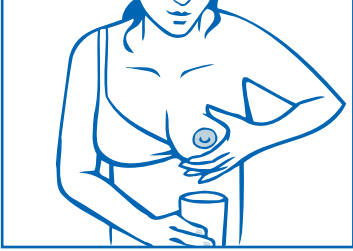
તમે શરૂ કરો તે અગાઉ તમારા દૂધ સાથે સંપર્ક આવશે તે તમામ ચીજવસ્તુઓને જંતુરહિત કરો.

1



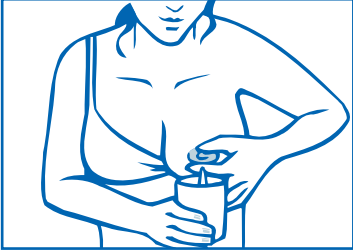
જ્યારે તમે ઉતાવળમાં ન હોય તે સમય પરસંદ કરો અને તમારા હાથ બરોબર ધૂઓ. તમારા સ્તન પર હાથ રાખો અને ડીટીના છેડેથી જ્યાં સ્તન તેના અન્ય ભાગ કરતાં જુદા દેખાય ત્યાં સુધી સ્પર્શ કરો.

2



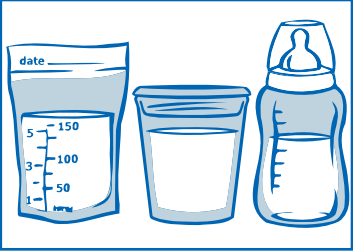
તમારા અંગૂઠા અને તર્જનીનો ઉપયોગ કરો, આ ભાગને ધીમે ધીમે દબાવો કે માલિશ કરો - આમાં દુઃખાવો ન થવો જોઈએ.

3



ડીટી તરફ સ્તનના નીચેના ભાગે ધીમે ધીમે માલિશ કરો. વારંવાર પુનરાવર્તન કરો, એક લય બનાવો. તમારા સ્તનમાંથી દૂધ વહેવાનું શરૂ થવું જોઈએ.

4



તમારા દૂધને જંતુમુક્ત બોટલ કે સ્તનના દૂધ માટે ખાસ બનાવેલી ફીડર બેગ કે પાત્રમાં વહેવા દો.

5



અભ્યાસ કુશળ બનાવે છે, અને આ પદ્ધતિમાં કુશળતા મળતા થોડો સમય લાગી શકે છે, એટલે ધીરજ રાખો. જો તમને હજુ પણ તમારા દૂધનો પ્રવાહ ન મળે, તો તમારી પરિચારિકા કે સ્તનપાન સલાહકારની સલાહ લો, જે મદદ કરવા સક્ષમ હશે.