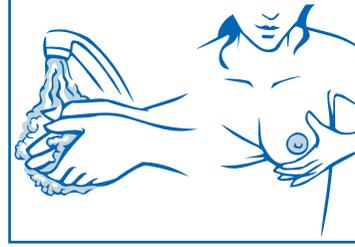


عصر حليب الثدي باليد

عقمي كل شيء سوف يلامس حليبك قبل أن تبدئي.

اختراري وقتًا عندما لا تكوني على عجلة واغسلي يديك جيدًا. أمسكي بثديك وتحسسيه رجوعًا من طرف الحلمة إلى حيث تشعرني باختلاف ملمس الثدي.



1

باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة، اعصري بركة أو دلكي هذه المنطقة - ينبغي ألا يسبب هذا أي ألم.



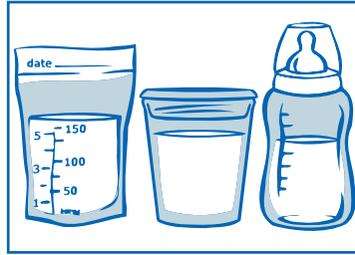
2

دلكي بلطف نزولاً من الثدي إلى الحلمة. كرري مرارًا وتكرارًا، صانعةً إيقاعًا. ينبغي أن يبدأ حليبك في التدفق.



3

اعصري حليبك في زجاجة معقمة أو وعاء أو كيس مجمد مصمم خصيصًا لحليب الثدي.



4

المران يؤدي الى الكمال، وقد يتطلب الأمر بعض الوقت لإتقان هذا الأسلوب، لذا ثابري. إذا كنت لا تزال غير قادرة على جعل حليبك يتدفق، استشيرني القابلة أو مستشارة الرضاعة الطبيعية التي ستكون قادرة على تقديم المساعدة.



5