

হাতের দ্বারা বুকের দুধ বের করা

শুরু করার আগে, আপনার দুধের সঙ্গে সংস্পর্শ ঘটাতে পারে এমন সবকিছুকে স্টেরিলাইজ বা জীবাণুমুক্ত করুন।

1



এমন একটি সময় বেছে নিন যখন আপনি ব্যস্ততায় থাকবেন না এবং আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নিন। আপনার স্তনটিকে মুঠোর মধ্যে ধরুন এবং স্তনবৃত্তের শেষ প্রান্ত থেকে যেখানে স্তনের গঠন ভিন্ন বলে মনে হয় সেই পর্যন্ত অনুভব করুন।

2



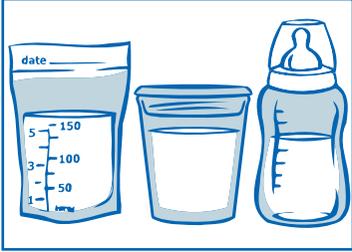
আপনার বুড়ো আঙুল এবং তর্জনী ব্যবহার করে এই জায়গাটা আলতো করে চাপুন বা মালিশ করুন - এটিতে ব্যথা লাগা উচিত নয়।

3



স্তন থেকে নীচে স্তনবৃত্তের দিকে আস্তে আস্তে মালিশ করুন। বার বার করে পুনরাবৃত্তি করুন, একটি ছন্দ তৈরি করুন। আপনার দুধ প্রবাহিত হতে শুরু করা উচিত।

4



একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে বা বিশেষভাবে পরিকল্পিত ব্রেস্ট মিল্ক ফ্রীজার ব্যাগে বা পাত্রে আপনার দুধ নিক্ষেপ করুন।

5



অনুশীলন নিখুঁত করে তোলে, এবং এই পদ্ধতিতে দক্ষ হতে বেশ কিছু সময় লাগতে পারে তাই ধৈর্য ধরুন। যদি আপনি এখনও আপনার দুধ প্রবাহিত করতে না পারেন, তাহলে আপনার ধাত্রী বা স্তন্যপান বিষয়ক উপদেষ্টার সঙ্গে পরামর্শ করুন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।