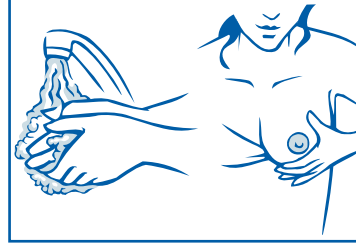


# ہاتھ سے چھاتی کا دودھ نکالنا

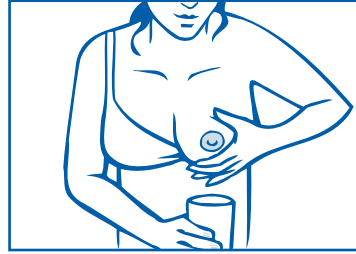
شروع کرنے سے قبل آپ کو ان تمام چیزوں کو اسٹریلائز کرنا چاہیے جو آپ کے دودھ کے ساتھ رابطے میں آئیں گی۔

آپ ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ جلد بازی میں نہ ہوں اور اچھی طرح اپنے ہاتھ دھو لیں۔ اپنی چھاتی کو پیالی سے لگائیں اور جہاں سے چھاتی کی ساخت مختلف لگ رہی ہے اپنے نپل کے آخری سرے سے واپس محسوس کریں۔



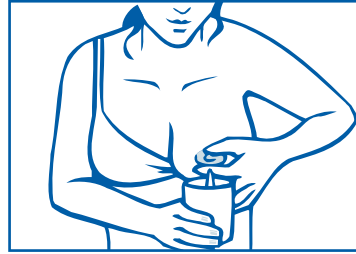
1

اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کا استعمال کرتے ہوئے اس علاقے کو آہستہ سے نچوڑیں یا مالش کریں - اس سے تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔



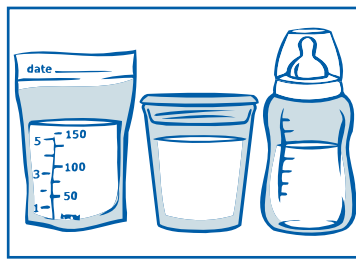
2

چھاتی کے نیچے سے نپل کی طرف آہستہ سے مالش کریں۔ ایک ترتیب بناتے ہوئے، اسے بار بار دہرائیں۔ آپ کا دودھ بہنا شروع ہو جانا چاہیے۔



3

ایک جراثیم سے پاک بوتل یا خصوصی طور پر ڈیزائن کئے گئے بریسٹ ملک فریزر کے تھیلے یا ڈبے کے اندر اپنا دودھ نکالیں۔



4

مشق کامل بناتی ہے، اور اس تکنیک میں مہارت حاصل کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اس لیے تھوڑا صبر کریں۔ اگر اب بھی آپ کا دودھ رواں نہیں ہوتا ہے تو اپنی دایہ یا دودھ پلانے کے مشیر سے مشورہ کریں جو مدد کریں گے۔



5