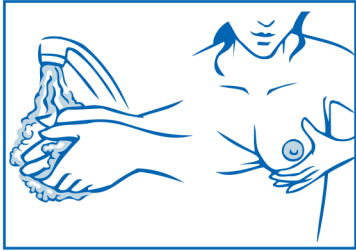


ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

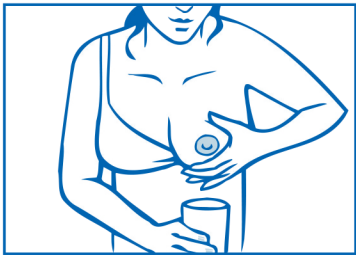
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।

1



ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2



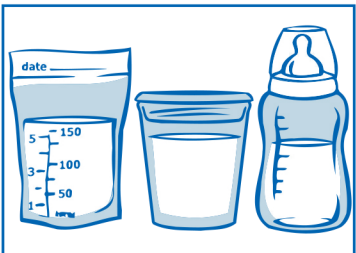
ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇੰਡੈਕਸ ਫਿੰਗਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਘੁੱਟੋ ਜਾਂ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3



ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵੱਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕੱਢੋ।

5



ਅਭਿਆਸ ਉੱਤਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।