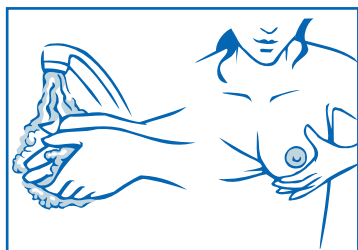


Ręczne odciąganie pokarmu

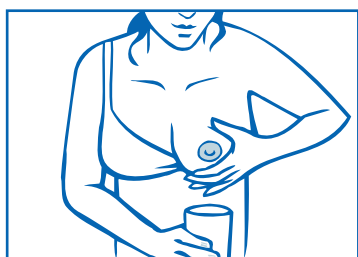
Zanim zaczniesz, wysterylizuj wszystko, z czym zetknie się Twoje mleko.

1



Wybierz moment, gdy nie musisz się spieszyć i umyj dokładnie ręce. Chwyć pierś i przejdź obszar od końca brodawki do miejsca, gdzie struktura piersi się zmienia.

2



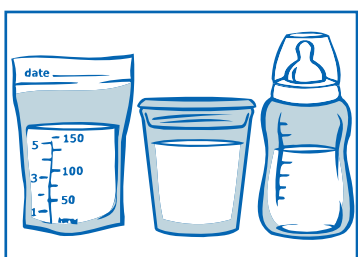
Za pomocą kciuka i palca wskazującego delikatnie naciskaj lub masuj ten obszar — to nie powinno boleć.

3



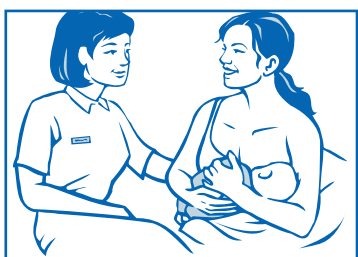
Masuj delikatnie wzdłuż piersi, w kierunku brodawki. Powtórz kilka razy, zachowując rytm. Mleko powinno zacząć lecieć.

4



Odciągnij mleko do wysterylizowanej butelki lub specjalnie zaprojektowanej torebki lub pojemnika na mleko do zamrożenia.

5



Ćwiczenie czyni mistrza, opanowanie techniki może zabrać trochę czasu, więc podejść do zadania cierpliwie. Jeśli nadal nie udaje Ci się odciągnąć mleka, skonsultuj się z położną lub doradcą laktacyjnym, którzy będą w stanie Ci pomóc.