



Feeding Your Baby



چھاتی سے دودھ پلانا

میں چھاتی سے دودھ کو کیسے نچوڑوں ؟

- چھاتی سے دودھ کا نکالنا یہ ہے کہ آپ اپنی چھاتی سے دودھ بعد کے استعمال کے لئے نکالیں۔ چھاتی سے دودھ نکالنے کے لئے:
- تمام بوتلیں، برتن، چھاتی کے پمپ کے تمام حصے گرم، صابن والے پانی میں دھوئیں اور اچھی طرح کنگھالیں۔
- برتنوں کے صاف تولیے پر ہوا سے خشک کریں۔
- جب آپ دبائیں / نچوڑیں گی تو ہو سکتا ہے آپکو کچھ قطرے حاصل ہوں۔ یہ بڑھتے جائیں گے جیسے ہی آپ کچھ اور مرتبہ دبانا جاری رکھیں گی اور آپ کے دودھ کی مقدار بڑھے گی۔
- ہاتھ سے دبا کر نکالنا: اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو آرام سے اپنے سینے کے طرف پیچھے کی طرف دباؤ ڈالیں۔ پھر انہیں ایک ساتھ دبائیں جب آپ نپل کی طرف حرکت کریں۔ اپنے نپل کو مت نچوڑیے۔