

Tear-Sheet Toolkit



استخراج الحليب باليدين

- حَفْزِي الثديين من خلال الرَّجِّ والتدليك والتحريك.
- ضعي أصابعك على طرفين متقابلين من الهالة السمراء.
- اضغطي إلى الخلف في اتجاه الصدر.
- اضغطي الأصابع باتجاه بعضها البعض واعصري الثدي في اتجاه الحلمة قليلاً لكن تجنّبي فرك الأصابع على الجلد.
- ارخي القبضة وأريحي اليد.

كرّري هذه الخطوات عدّة مرات. لا تتوقعي خروج الحليب في الحال. دلّكي الثديين إن شئتِ وغيّري موضع اليد على دائرة الثدي لتحفيز حركة الحليب في قنوات حليب أخرى.

اللّبأ: اجمعي قطرات اللّبأ في ملعقة بلاستيك، اسكبيه بلطف في فم الطفل أو اسحبيه بقطارة صغيرة.

الحليب: اعصري ثديك واجمعي الحليب في قمع جهاز الشفط أو في وعاء عميق.

شاهدي الفيديو على هذا الرابط:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



إرخاء

عَصْر

صَفْط إلى الخلف