



स्तन से दूध निकालने की विधि



1 अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं



दूध इकट्ठा करने के लिए अपने स्तन के नीचे एक साफ व चोड़े मुँह का बर्तन रखें

2

3 स्तन की हल्के हाथ से निपल की तरफ मालिश करें

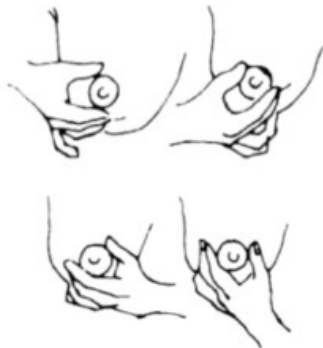
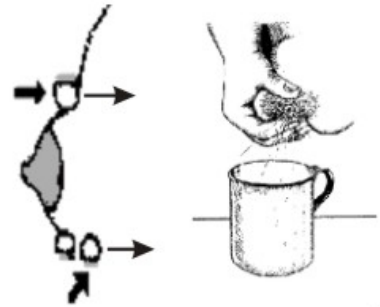


Areola

अपने अंगूठे और तर्जनी अंगुली को एक-दूसरे के विपरीत स्तन के काले भाग के बाहर लगाएं

4

5 अब स्तन को पसलियों की ओर दबाते हुए अंगूठे और अंगुली से दूध निकालें



इस प्रक्रिया को स्तन के काले भाग के चारों तरफ दोहराएं

6