



Pieno ištraukimas rankomis

- Pažadinkite savo krūtis – pamasažuokite jas, sujudinkite, švelniai supurtykite.
- Padėkite pirštus priešingose rudojo laukelio pusėse.
- Paspauskite pirštais krūtinės laštos link.
- Suspauskite pirštus vieną prie kito, šiek tiek patraukdamas arčiau spenelio, tačiau pirštai neturi slysti oda.
- Atleiskite pirštus, atpalaiduokite ranką.
- Pakartokite tai keletą kartų. Nesitikėkite nieko iš karto. Pamasažuokite krūtį, kai tik to panorėsite. Pakeiskite pirštų padėtį, kad ištrauktumėte pieną iš kitų latakų.

Priešpienis: surinkite jo lašus į plastikinį šaukštelį ir priglauskite prie kūdikio lūpų arba surinkite priešpienio lašus su pipete ir sulašinkite kūdikiui į burną.

Pienas: surinkite į pientraukio indą ar platų dubenį.

Pažiūrėkite vaizdo įrašą svetainėje

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html.



Krūtinės laštos link



Suspausti pirštus vieną prie kito



Paleisti