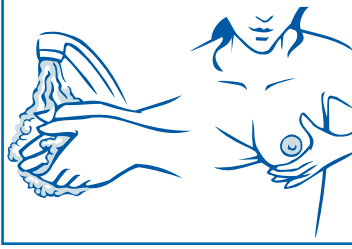


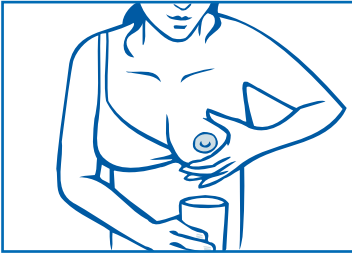
Başlamadan önce sütünüzle temas edecek olan her şeyi sterilize edin.

1



Aceleye getirmeyin ve ellerinizi iyice yıkayın. Memenizi avuçlayın ve meme ucunun sonundan geriye doğru meme dokusunun farklı bir his verdiği yeri bulun.

2



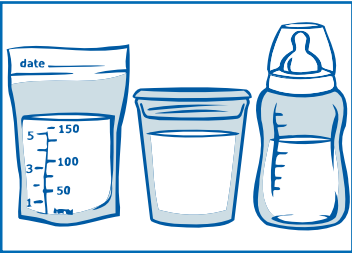
Başparmağınız ile işaret parmağınızı kullanarak bu alanı nazikçe sıkın veya masaj yapın.

3



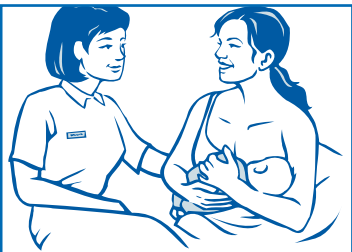
Memeden meme ucuna olacak şekilde aşağıya doğru nazikçe masaj yapın. Bunu tekrarlayarak sütünüz akmaya başlayana kadar bir ritim tutturun.

4



Sütünüzü sterilize edilmiş bir biberona veya özel olarak tasarlanmış anne sütü dondurma torbası ya da kabına sağın.

5



Bu işlemi yaptıkça ustalaşacaksınız. Tekniği öğrenmeniz bir süre alabileceğinden sabredin. Eğer hala sütünüzü akıtmayı başaramıyorsanız, size yardımcı olmaları için bebek hemşirenize veya doktorunuza başvurabilirsiniz.