



Άντληση γάλακτος με το χέρι

- Προετοίμασε το στήθος ανακινώντας και κάνοντας μασάζ.
- Τοποθέτησε τα δάκτυλα αντικριστά στη θηλαία άνω.
- Πίεσε προς τον θώρακα.
- Πίεσε μεταξύ τους τα δάκτυλα κινώντας τα απαλά προς τη θηλή, χωρίς να τρίβεται το δέρμα (όπως όταν παίρνουμε δακτυλικά αποτυπώματα).
- Μείωσε την πίεση χαλαρώνοντας το χέρι.

Επανάλαβε πολλές φορές. Μην περιμένεις αμέσως αποτελέσματα. Κάνε περισσότερο μασάζ στα σημεία που νιώθεις ότι χρειάζεται. Μετακίνησε το χέρι σου και σε άλλα σημεία για να βγάλεις γάλα από όλους τους γαλακτοφόρους πόρους.

Για το πρωτόγαλα: συγκέντρωσε τις σταγόνες σε κουταλάκι ή σύριγγα και τάισε με αυτό το μωρό σου.

Για το ώριμο γάλα: συγκέντρωσέ το στο μπουκάλι της αντλίας ή σε ένα άλλο δοχείο.

Μπορείς να παρακολουθήσεις το σχετικό βίντεο στη διεύθυνση:
newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

