



स्तन से दूध को निकालना



1

साबुन और पानी से हाथ धोयें



2

दूध जमा करने के लिए एक साफ बर्तन को अपने स्तन के नीचे रखें



3

स्तन को निप्पल की ओर मसाज करें



4

अपने अंगूठे और उंगली को ऐरियोला के पीछे रखें



5

दूध निकालने के लिए अपने स्तन को अपनी छाती की ओर दबायें



6

प्रक्रिया 5 को ऐरियोला के अलग-अलग हिस्से में करें

