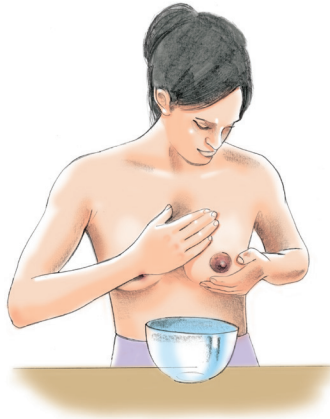


## Bagaimana memerah menggunakan tangan



**1** Selesakan diri anda, kerana susu akan mengalir dengan baik jika anda bertenang. Anda juga boleh memanaskan payu dara dengan mengurutnya, menggentil puting dengan jari dan ibu jari.



**2** Perlahan-lahan sentuh payu dara di areola di bahagian pinggir luar sehingga anda terasa bahagian yang berbiji-biji. Ini ialah duktus susu. Letakkan jari telunjuk anda di atas duktus dan ibu jari di bahagian bertentangan.



**3** Tekan ibu jari dan jari anda perlahan-lahan ke belakang sedikit ke arah dada anda. Kemudian, tekan ibu jari dan jejeri serentak. Ini akan menekan duktus susu dan mengalirkan susu ke puting. Seterusnya, lepaskan tekanan. Ulang langkah-langkah ini sehingga susu mula mengalir keluar (mungkin mengambil beberapa minit).



**4** Apabila pengaliran susu mula perlahan, alihkan ibu jari dan jejeri ke bahagian lain areola sehingga anda terjumpa duktus susu lain. Ulang semula langkah-langkah memerah susu tadi. Anda boleh melakukan perahan beberapa kali pada kedua-dua belah payu dara sehingga anda mendapat susu secukupnya.

Memang biasa untuk mendapat hanya sedikit susu pada beberapa percubaan pertama. Selalunya, ia mengambil beberapa percubaan sebelum anda dapat memerah susu secukupnya. Oleh itu, bersabarlah dan jangan putus asa.

## Memerah menggunakan pam

Sebelum anda bermula, sterilkan kesemua peralatan dan basuh tangan anda. Anda juga boleh merangsang pengaliran susu dengan melembutkan payudara menggunakan tuam panas dan urutan sepertiimana memerah dengan tangan.

**1**

Letakkan corong pam di atas areola sehingga ia membentuk penutup yang kedap udara.



**2**

Kekalkan kedekatan yang baik dan secara perlahan tekan pemegang injap ke bawah untuk memulakan pengeluaran. Sedutan akan menarik susu keluar daripada payudara.

**3**

Tutup ketat penutup bekas dan simpan di dalam peti sejuk atau sejukbekukan susu sehingga diperlukan.

**4**

Jangan lupa untuk melabel tarikh dan masa memerah di bekas!

### Nota:

Untuk keterangan lanjut, sila rujuk kepada manual produk anda.

 SUKA

**My NutriBaby**

Facebook

[www.mynutribaby.org.my](http://www.mynutribaby.org.my)

Dianjurkan oleh



Dengan Kerjasama



Disokong oleh

