

# လက်ဖြင့် မိခင် နို့ရည် ညှပ်ပုံ



ဖိ



ညှပ်



လျှော့



၁ - ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ဆေးပါ။

၂ - သင့်ရင်သား တင်းမနေစေဖို့ ညှပ်ညှပ်သာသာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

၃ - သင့်ရင်အုံဘက်သို့ "C" ဝှစ် နောက်ပြန် ဖိနှိပ် ပေးပါ။

၄ - သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် သင့်ရင်သားကို ဖိညှပ်ပေးပါ။ နောက်ပြန် (အတွင်းဘက်) ဆက်လက်ဖိနှိပ်ပြီး နို့သီးခေါင်းဘက် သင့်လက်ချောင်းများ လျှော့မကျအောင် သတိပြုပါ။

၅ - ဖိထားသော အားကို ပြန်လျှော့ချ ပြီး အစမှပြန်လုပ်ပါ။

၆ - ရင်သားတစ်ရပ်မှ အခြားတစ်ရပ် (ဘယ်မှညာ၊ ညာမှဘယ်)

သို့ တစ်လှည့်စီ ညှပ်ပေး ရင်း အလှည့်အပြောင်း မလုပ်မီ ရင်သားတစ်ရပ်ကို ၁၀ကြိမ်ခန့်အထိ ဖိညှပ်ပေးပါ။

သင့်နို့ရည်ကို ညှပ်ဖို့ ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ရင်းဖြင့် အလွယ်ကူဆုံး နို့ရည်ထွက်ပေါ်လာနိုင်မည့် "နေရာကောင်းများ" ကို သင်တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။



၇ - သင့်နို့ရည်ခံရာတွင် ဇွန်း၊ ဆေးထိုးပြွတ်၊ ခွက် (သို့မဟုတ်) နို့ညှစ်ကိရိယာ၏ ရင်သားရပ်ခွက်ကို အသုံးပြုပါ။

## လက်ဖြင့် ဘာကြောင့် နို့ရည်ညှပ်ရတာလဲ။

- လက်ဖြင့်နို့ရည်ညှပ်ခြင်းက အမေတိုင်း
- လေ့လာသင်ယူသင့်သည့် အသုံးဝင်သော
- နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး နို့ညှစ်ကိရိယာ အသုံးပြုခြင်းထက်
- နို့ရည်ပို ထွက်စေကြောင်း သိရှိထားပါသည်။
- လက်ဖြင့်မိခင်နို့ရည်ညှပ်ခြင်းက သင့်အတွက်
- ရေရှည်နို့ရည်ရှိဖို့ ပိုအားကောင်းစေနိုင်ပြီး
- သင့်ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်ပမာက ပိုများစွာ
- ရစေကာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရင်း ကလေးနှင့်
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေမည့် အချိန်ကာလကို
- ပိုရှည်ကြာစေပါသည်။ လက်ဖြင့်မိခင်နို့ရည်ညှပ်ခြင်းက
- အဆင်ပြေပြီး ငွေကုန်ကြော့ကုမှု မရှိစေဘဲ
- အရေပေါ် အခြေအနေများတွင်ပင် သင့်ကလေးကို
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးဖို့ အခြေအသင့်ရှိနေစေပါသည်။
- ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း လက်ဖြင့် မိခင်နို့ရည်ညှစ်စဉ်
- နို့ရည်အနည်းငယ်သာ ရရှိခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါမူရင်းမှ မြင်ဆင်ရေးသားထားပါသည် - Using Your Hands to Express Your Milk by Dr. Anne Merewood PhD, MPH, IBCLC and Jane Abeel Morton MD FABM

**ပိုမိုလေ့လာရန်**

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

