

# نحوه صحیح دوشیدن شیر

یک دست را زیر سینه خود گذاشته با دست دیگر به آرامی از بالا به پایین مالش بدهید.

سپس با دو دست نوک سینه را به سمت عقب کشیده بعد جلو بیاورید و فشار بدهید (سینه را به سمت قفسه سینه عقب ببرید و بعد به جلو فشار دهید)

واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهدا بندر لنگه

از فشار آوردن به بافت سینه خودداری کنید