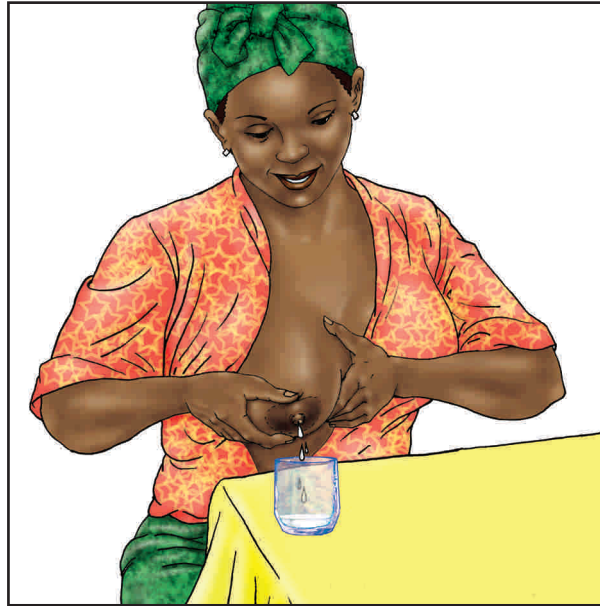
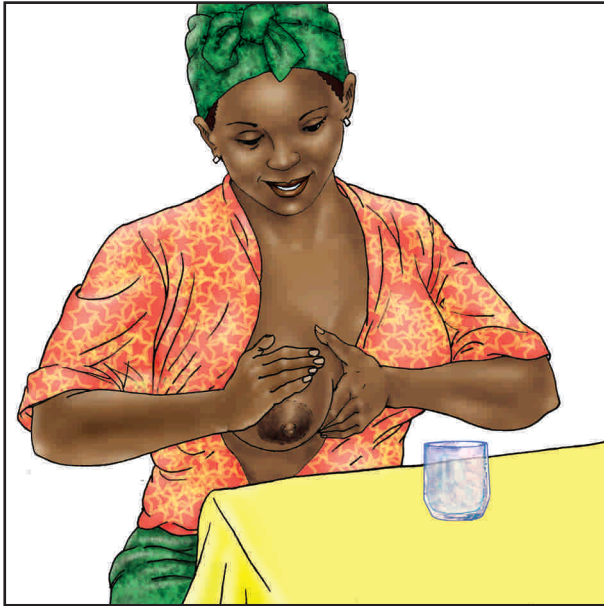


# Kukamua Maziwa ya Mama



- ] Kaa au simama kwa utulivu sehemu yenye ukimya. Wakati mwingine inasaidia kukanda matiti na kitambaa cha uvuguvugu, na kuyapapasa matiti ili kulisimua maziwa kutoka.
- ] Weka kidole gumba katika sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu na kidole cha kwanza (shahada) chini ya chuchu na sehemu nyeusi ya titi. Vidole vilivyosalia vinasaidia kushikilia titi.
- ] Bonyeza titi kuelekea kifuani kwa kidole gumba na shahada taratibu na kwa pamoja, ukibonyeza na kuachia kwa mtindo wa kunesanesa.

- ] Endelea kukamua maziwa kwenye titi. Njia hii haitakiwi kusababisha maumivu. Iwapo utasikia maumivu ujue kuwa unavyokamua siyo sahihi.
- ] Bonyeza hivyo hivyo kuzunguka sehemu nyeusi ya titi ili kutoa maziwa katika sehemu zote za titi.
- ] Usikamue chuchu au kusugua vidole kwenye ngozi ya titi.
- ] Kamua titi moja kwa dakika 3 hadi 5 mpaka maziwa yapungue kutiririka halafu hamia kwenye titi la pili. Kisha rudia matiti yote. Badili mikono kama mmoja utasikia kuchoka.

- ] Unaweza kutumia mkono wowote kwa titi lolote. Kawaida huchukua dakika 20 mpaka 30 kutoa maziwa yote.
- ] Hifadhi maziwa yaliyokamuliwa katika chombo kisafi chenye mfuniko na katika sehemu yenye ubaridi kidogo mpaka utakapokuwa tayari kuyachemsha na kumpa mtoto wako.
- ] Mlishe mtoto kwa kutumia kikombe cha wazi kilicho safi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka namna ya kunywa kutoka kwenye kikombe.