

按摩和挤压乳房



在溢乳反射发生时，母乳很容易流出；而在两次溢乳反射之间，流速则较慢。第一次溢乳反射一般发生在开始哺乳后的 2 到 3 分钟内。在乳汁流速减慢时，宝宝可能会停止吸吮。这时按摩和挤压乳房可以鼓励宝宝继续吃奶。

按摩和挤压乳房对以下情况有帮助：

- 困倦、无精打采的宝宝
- 宝宝通常不能吸空乳房
- 在喂奶结束前宝宝停止吸吮
- 体重增长缓慢
- 用吸奶器的时候
- 如果你有乳管堵塞或乳腺炎



按摩

选择你自己感觉最舒适的方式温柔地进行按摩：

- 指尖绕圈按摩
- 用手掌从乳房外侧向内侧按摩
- 用大拇指从乳房外侧向内侧按摩

挤压

平缓地用力挤压胸壁处的乳房，不要挤压靠近乳头的区域。

在宝宝暂停吃奶、或在吸吮但未吞咽时挤压乳房。在宝宝再次开始吮吸时放松，然后再次挤压乳房。

按摩或挤压乳房应该让你感到舒服，而不是疼痛。

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources