

用手挤出母乳



当你宝宝暂时不能吃母乳或者你和宝宝是分开的，知道怎么用手挤出母乳特别方便。产后头几天用手挤出母乳可能会比用吸奶器吸奶更有效。如果在产后头几天需要给你宝宝补奶，用手挤出母乳给宝宝补充自己的奶吧！

用手挤出母乳的方法：

1. 热敷和按摩乳房
2. 手指放在乳晕外
3. 手指朝胸部后按压
4. 手指挤压使你的奶挤出
5. 放松手，重新挤压，规律地反复这两个动作
6. 挤奶 5-7 分钟
7. 换手指的位置
8. 按摩乳房
9. 手指朝胸部后按压
10. 手指挤压使奶挤出
11. 挤奶 3-5 分钟
12. 按摩乳房
13. 换手指的位置
14. 挤奶 1-2 分钟
15. 全部挤奶的过程需要 20-30 分钟



在下面的视频，虽然用英语解释，但是能看清楚用手挤奶的方法：

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

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