

动手吸奶



如果你宝宝是个早产儿或体弱儿或者有一些原因无法直接母乳喂养，使用吸奶器非常重要。如果你在每次吸奶过程中同时做乳房按摩，你会得到更多乳汁。你每次可以存更多的奶，而且你产生的奶也增加。

动手吸奶的方法：

- 在出生后六小时内开始吸奶
- 用医院级双边电动吸奶器，每 24 小时 8 次（如果没有医院级吸奶器，个人双边电动吸奶器可以是你的第二个选择）
 - 不需要按照固定时间吸奶，任何你方便的时候都可以吸奶。
- 确认乳罩杯尺寸合适
 - 在吸奶时乳头可以自由地来回进出乳头通道
 - 乳房完全被清理干净，没有任何肿块
 - 吸奶时无疼痛感
 - 乳晕周围没有白色的圈
- 佩带可以支撑乳罩杯在合适位置的乳罩或者胸衣，这样你可以腾出手来做按摩
- 先慢慢按摩促进溢奶
- 用吸奶器，在舒适和不疼的情况下把吸力强度尽量调到最大。
- 一边吸奶一边按摩乳房
- 观察乳汁喷射情况而调节手的位置到乳汁最容易流出来的地方
- 当乳汁喷射减弱，变换到单边吸奶，这样你可以做更剧烈的按摩
- 当乳汁喷射情况再次减弱时，关闭吸奶器用手按摩使奶流入乳罩杯内。一些妈妈这样做可以增加一倍的吸奶量，就得到前奶和含脂肪多的后奶两种。
- 特别要注意按摩乳房的外围



在下面的视频，虽然用英语解释，但是能看清楚动手吸奶的方法：

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

请注意，我们的信息只为一般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