



## 促进溢乳反射与奶水流量

宝宝吃奶或你吸奶时，大脑会分泌一种激素，叫催产素。催产素使乳汁分泌。通常溢奶会发生在开始哺乳或吸奶 2—3 分钟后。紧张、压力、发怒以及缺少自信会阻碍乳汁分泌。试试以下建议来帮助奶流出。

### 帮助放松

- 在喂奶之前洗一个热水澡或者泡泡澡。
- 如果你有任何的疼痛，在喂奶 30 分钟之前服用一些止痛药（比如布洛芬或对乙酰氨基酚）。疼痛会引起紧张从而抑制溢乳反射。
- 固定一个喂奶的地方，任何你要喂奶或吸奶的时候都可以安静不分心。随时准备好舒服的椅子、枕头、脚凳、舒缓的音乐、热饮。
- 在开始前闭眼，做几个深呼吸。
- 视觉
  - 想象海滩或者其它放松的地方：用所有的五个感官；想象风景，呼吸海风，感受手下的沙子或者皮肤上阳光的温暖，想象海的味道以及你有可能听到的声音。
  - 试着去看，去“感受”溢奶乳反射的感觉如何。
  - 想象你的奶像瀑布或奶河流出来。
  - 想想你的宝宝柔软的小手在触摸你的乳房。
- 皮肤接触皮肤抱孩子。
- 和宝宝一起泡澡，在那儿喂奶。
- 唱歌或者哼歌可以加速溢乳。
- 转移注意力：看电视、打电话、看书等等。
- 在肩膀或者乳房处放一个暖水袋或者温暖的草药包。
- 喂奶前以及喂奶时用香味按摩油做一个背部、肩膀按摩。
- 交替喂奶：两个乳房来回交替喂宝宝。

### 刺激溢奶反射

热敷和按摩乳房、转动和轻拉乳头可以刺激溢乳反射。休息两分钟，然后吸奶或者喂奶。

### 相反压力软化

像图片上那样用手指压乳晕。



### 草药和药物

- 喝覆盆子茶
- 催产素鼻子喷雾（需要医生的处方）：40 单位 / 毫升。吸奶或者喂奶前五分钟在每个鼻孔里喷 1-2 次。（在喂奶或吸奶时可以再使用一次）

### 乳房按摩

- 助手站在妈妈后面用没味道的乳液或者按摩油。
- 热敷乳房。
- 从胳膊下面开始按摩。
- 顺时针用指尖在乳房上绕圈。
- 慢慢轻轻地按压坚硬的区域。
- 按周期按压乳房。
- 请阅读手册“按摩和挤压乳房”



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](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources