

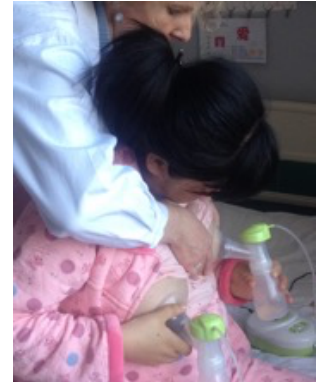
动手吸奶



喂奶的时候，你注意过宝宝的手吗？也许你倾向于把手推开，但是让宝宝把手放在你的乳房上实际上非常有用。于在你乳房上的轻柔触碰和活动可以刺激你的乳房，也可以促进溢奶，提高奶量。同样，在使用吸奶器吸奶时，你可能会认为吸奶器可以完成所有的吸奶工作。但是，在吸奶之前、吸奶期间和吸奶之后用手按摩和挤压乳房（也称为“手动吸奶”）可以产生很大的不同；你可以吸出多达两倍的奶。下面给你介绍如何“手动吸奶”。

动手吸奶的方法

1. 看看是否有人可以在你吸奶时帮助你按摩乳房。这个人最好可以坐在或站在你后边，或者
2. 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。
3. 先缓慢而轻柔地按摩乳房促进溢奶。
4. 用双边电动吸奶器，在乳房舒服、不疼痛的情况下把吸力强度尽量调到最大。同时吸两侧乳房最有效。
5. 一边吸奶一边按摩和挤压乳房。触碰有硬块的地方，根据乳汁喷射的情况来调节手的位置。按摩奶最容易流出来的地方。
6. 当乳汁喷射减弱，关闭吸奶器并且再次按摩乳房（尤其乳房处比较硬的地方）。
7. 为了得到含脂肪多的后奶并挤出更多奶，请以最适合你的方式完成吸奶：
 - a. 变换到单边吸奶，这样你可以做更剧烈的按摩。注意：要有力度，但也要温柔地做按摩。乳房组织很细腻，不要损坏它。按摩乳房时不应该感到疼痛。
 - b. 用手挤奶排空乳房。一些妈妈这样做可以增加一倍的吸奶量。



无论你是用手挤奶和/或单边吸奶，从一侧乳房到另一侧乳房来回移动。特别注意乳房的外围。整个过程大约需要 25 分钟。

以下视频虽然用英语解说，但是能清楚地看到动手吸奶的方法：

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>。

请看手册“[选择吸奶器](#)”、“[如何吸奶](#)”以及“[增加奶量](#)”来多了解选择最适合你的吸奶器，如何正确、有效地用吸奶器以及增加奶量的另外一些建议。

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。© Petra de Ruiter – ter Welle