



## 如何用手擠母乳



※方法：最簡單方便的方法就是用手擠奶

1. 先徹底的洗手，準備好乾淨的容器。舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。
2. 將大拇指放在乳頭及乳暈上方的乳房上，食指在乳頭及乳暈下的乳房上對著大拇指，以其他的手指托住乳房。
3. 將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，要避免壓太深，以免阻塞輸乳管。再以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暈後方。
4. 用手擠奶反覆壓放應該不痛，如果會痛得話，表示技巧不對，在一開始可能沒有奶水流出，但是在擠壓幾次後，奶水開始滴出。

※注意事項：

1. 如果噴乳反射活躍的話，奶水會似泉水湧出，以相同方式擠壓乳暈兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出。
2. 避免以手指摩擦皮膚，手指的動作應比較像滾動。
3. 避免擠壓乳頭本身，壓或拉乳頭不會擠出奶水，這就好像寶寶吸乳頭一樣
4. 一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次。
5. 可以使用同一邊的手擠同一邊的乳房，如果累的話，可以換手。一次可能要花二十到三十分鐘，尤其是剛開始的時候，隨著你擠奶的技巧越熟練奶水量會越多。





# Postpartum Care

