

手擠奶

資料來源/婦產科

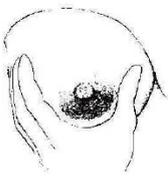
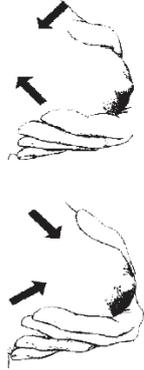
擠乳時機

- 一、乳房腫脹，嬰兒不易含住乳房
- 二、母親乳汁過多，寶寶未能吸完
- 三、乳房腫脹且不舒服
- 四、嬰兒太小或是生病
- 五、必須離開嬰兒超過兩個小時以上
- 六、要恢復上班時
- 七、要追奶，增加奶量時

擠乳的方法

- 一、以手擠奶(最便宜又方便的擠奶方法)。
- 二、以手動擠奶器(當乳房充盈時，較容易使用)。
- 三、以電動擠奶器(比較快而簡單，尤其是需要長期擠奶時可使用)。

手擠奶步驟	圖示
-------	----

<p>將大拇指放在乳頭上方乳暈邊，食指放在乳頭 下方乳暈邊，距離乳頭約2-3公分。</p>	
<p>先往胸壁內輕柔擠壓</p>	
<p>手指不在乳房皮膚上滑動，以壓、擠、壓、擠 的方式，擠壓各個方向</p>	

四、一邊至少擠3-5分鐘，直到出現噴乳反射再待流量逐漸趨緩為止，且兩側乳房重覆擠乳。

五、手指不要沿皮膚滑動，勿擠壓乳頭或拉乳頭。

六、每次可能需要20-30分鐘，短時間內無法完全擠完。

擠乳時的注意事項

一、以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔

二、不要碰到擠奶器和奶瓶的內側