

# 如何手挤乳 (图片说明)

## 如何手擠乳(圖片說明)(簡體文)

母乳可供给婴儿最重要而且好吸收的营养，因此当婴儿不在母亲身边无法吸吮母乳，母亲可以手挤乳或吸乳剂的方式将奶水挤出，这样才得以维持乳汁的分泌。

### ◆多久挤一次奶？

1. 产后第一天开始挤乳，尽早挤乳可刺激乳汁分泌，早期挤乳会比产后 48-72 小时容易。
2. 每二至三小时挤乳一次(包含夜间)。
3. 泌乳素夜间分泌量最高，夜间挤乳很重要。

### ◆步骤：



1. 彻底洗手。



4. 大拇指及食指轻轻地将乳房往胸壁内挤压。



2. 采取舒服姿势，拿干净容器靠近乳房。



5. 以挤压、放松方式，直到乳汁流出。



3. 将双手呈 C 形状，姆指在乳头及乳晕上方，食指在乳头及乳晕下方，其他手指托住乳房。



6. 每一方向至少挤 3-5 分钟直到奶流速变慢，以同样方式挤压对侧乳房。

如您对如何手挤乳  
(图片说明)内容了解请签名

病人或家属签章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_