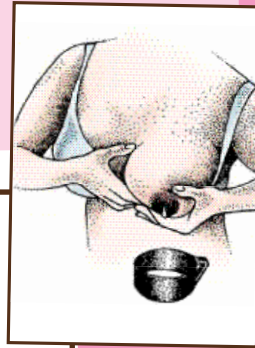


# 母乳喂养

## 手压法

当手压法很有帮助时

**当** 泵奶只是暂时性需要时，许多妇女觉得手压法更为有效。在最初几天，当初乳（第一次来奶）出现时，母乳量并不大，这时用手压会比泵奶器更容易。当母乳量增大后，许多妇女仍然觉得手压法是一种更容易的方法。



### 帮助母乳通畅的小贴士

- 放松并想着您的婴儿。
- 如果您孩子不在您身边，看着您孩子的照片。
- 在乳房上敷温暖的压布。
- 在洗澡时，用热水流过您的乳房-这个方法在婴儿出生后3至5天时软化涨乳也很有效。

### 手压法很有帮助

- 可给不吸母乳的孩子提供母乳。
- 可减轻涨乳。
- 可提供母乳滴液以唤醒熟睡的婴儿或诱哄有吸奶困难的婴儿吸乳。
- 可帮助减轻乳管阻塞。
- 可提供母乳涂抹在乳头溃疡处。
- 可软化胀满的乳房使婴儿更容易吸乳。
- 在婴儿哺乳后或泵奶后能完全排空乳房以提高母乳量。

### 怎样挤乳

- 洗手，并用干净的广口瓶接乳。
- 开始时，轻柔的按摩乳房一小会以促进下乳或乳流畅通。
- 把您的大拇指放在乳房一侧，2, 3指放置在乳房另一侧；离乳头往后1至2英寸距离。
- 轻柔的往里，往胸部方向按压乳房。
- 大拇指和其他手指同时按压。
- 松开再重复；用瓶子接住流出的乳滴。
- 当乳液停止时，旋转大拇指和其他手指至围绕乳头的另一位置，并重复此过程直到乳房排空。
- 在另一侧乳房使用相同方式挤乳。
- 当挤乳结束，把母乳倒入干净的瓶子或容器保存。

### 记住...

- 在婴儿新生期内，若要保持充足的母乳量，一天至少哺乳或挤压乳房8到12次是很重要的。
- 手压法经练习后更容易使用并且不会疼痛。
- 手压法的诀窍是找出放置您的手指的最好位置。多练习直到找到最适合您的方式。
- 如果您挤压是为了提高母乳量，要在两侧乳房交替进行。挤压每侧乳房2至3次可以最终提高母乳量。
- 如果您对您的母乳量有任何问题，请联络哺乳顾问或母乳喂养专家帮助。

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
提供均等机会的雇主。在非歧视的基础上提供服务。

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)

WIC #29 (9/13)[Chinese]