

怎样挤母乳

挤奶就是妈妈轻轻挤压乳房，将自己的乳汁收集起来。可以是用手，也可以是用吸奶器（手动或电动）。

为什么挤母乳？

- 如果您需要外出
- 如果您要重返工作
- 如果宝宝不能或不愿接受母乳喂哺
- 如果宝宝是早产或是在住院，或者您在住院
- 如果您需要增加乳汁的分泌量
- 如果您的乳房胀痛和难受，或者您患有乳管堵塞或乳腺炎

在挤奶时

- 挤奶时，奶汁会喷射。这是很重要的（见基本资讯：母乳喂哺的原理）。
- 选择舒适的坐姿。
- 深呼吸。有意识地全身放松。
- 用温热的毛巾热敷。
- 挤奶前，朝乳头的方向轻轻按摩乳房。
- 用两个手指夹住乳头轻轻转动，增加刺激。
- 想想您的宝宝，并且/或者看看他的照片。
- 养成一些习惯。比如准备一杯饮料，挤奶时坐在同一把椅子上。

怎样用手挤奶

- 轻轻热敷皮肤，刺激乳头。
- 将4根手指放在乳房下侧，大拇指放在乳房上方，离乳头几厘米的距离。大拇指朝胸壁方向轻轻按压，然后移向乳房另一侧的手指。
- 挤压皮肤下面的乳房组织。奶汁会喷射。有节奏地不停挤压乳房，就象宝宝吮奶一样，直到奶汁的分泌停止。
- 手在乳房周围移动。继续转动手的位置，直到乳汁分泌减少，然后转移到另一侧乳房。
- 刚开始，您的手可能很容易疲倦。所以需要双手和两侧乳房不停轮换。经常练习，双手就会变得有力。

- 使用干净的，宽口的深碗接奶水。
- 把一条干净的毛巾放在您的膝盖上，以避免奶水滴在身上。也可以用毛巾擦手。

干净很重要

- 彻底地清洗和漂净所有使用过的容器（见基本资讯：怎样存放母乳，获取更多信息）。
- 用肥皂和水洗手。
- 把奶挤进宽口的深碗。
- 小心地把奶水倒进一个干净的容器，盖上盖，标上日期（见基本资讯：怎样存放母乳）

用手挤奶类似于宝宝吮奶的动作。经常练习，动作就会更加熟练。不要根据您能够挤出的奶水量来判断您整个的乳汁分泌量，因为宝宝吮奶时，排出的乳汁更多。

请医院的护理人员为您示范怎样挤奶，或者咨询澳大利亚母乳喂哺协会的咨询师。

吸奶器

- 在药店和澳大利亚母乳喂哺协会都可以获得合适的手动吸奶器。只选择活塞式的优质的吸奶器。
- 电动吸奶器品种繁多，有适用于偶而挤奶人士使用的小型吸奶器，有专为从事有薪工作的妈妈设计的大马力的吸奶器，还有医院专用的吸奶器。如果妈妈需要经常挤奶，可以从医院租用这种吸奶器。澳大利亚母乳喂哺协会就有这种吸奶器供出租。

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂哺协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂哺热线一周7天开通。训练有素的母乳喂哺咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au