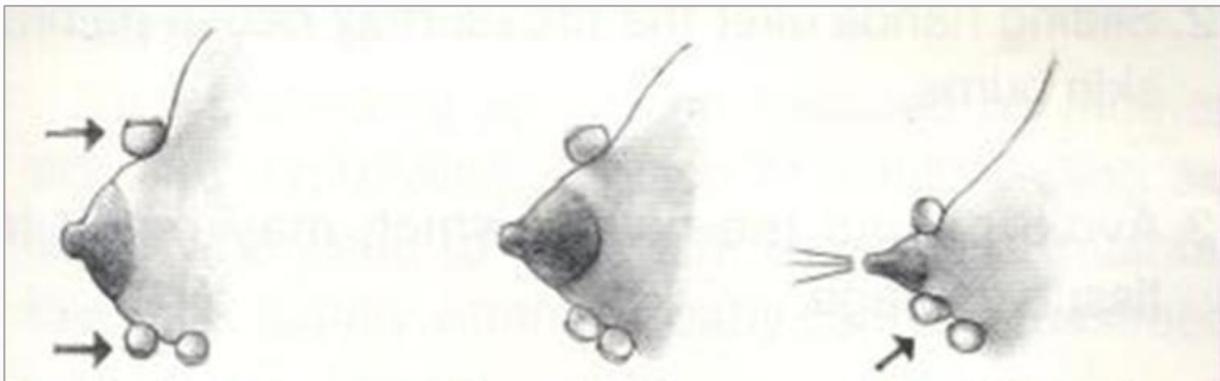


如何擠出奶水

手擠奶是最有效的擠乳方式，在擠奶前，可以嘗試刺激噴乳反射，讓擠奶更容易：

- 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。
- 將大拇指放在乳頭上方 2-3 公分處的乳房上，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。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。反覆壓放，應該不痛，如果會痛的話，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。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。
- 避免以手指摩擦皮膚，手指的動作應比較像滾動。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。



- 由一邊乳房開始擠到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次，一次可能要花二十到三十分鐘，尤其是剛開始的時候。每個人擠乳所需時間不一，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多。