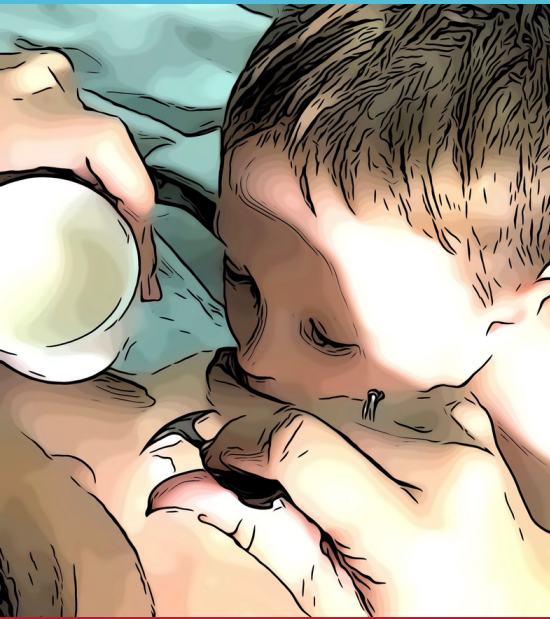


滴落哺餵

走向母乳親餵的方法



也許你沒有哺乳，或比你想要的哺乳期更早結束：想要重新泌乳或想以母乳哺餵非親生嬰兒的誘發泌乳尋求支持。

滴落哺餵法鼓勵嬰兒吮吸乳房。它可以通過刺激乳房和乳頭來幫助你生產更多的乳水，讓從瓶餵中更容易地重返乳房親餵。

每一滴乳水都很珍貴，它保護寶寶避免受到致病菌的侵害。母乳哺餵拯救生命，尤其是在緊急情況下。

動力、決心、毅力和支持是至關重要的。

乳房應該是個安慰和養育嬰兒的地方，不要以此強迫去哺餵嬰兒。

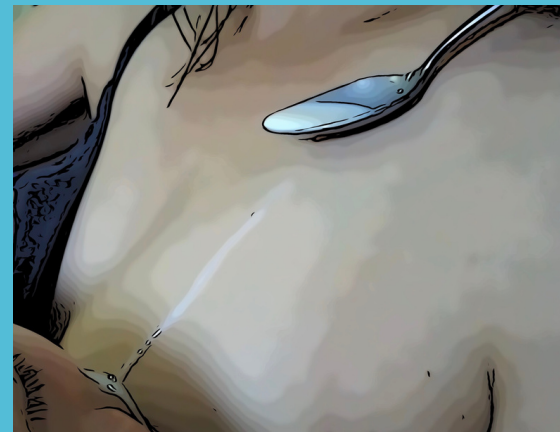
使用自己擠出來的母乳，或來自健康奶媽的母乳，或來自母乳庫捐贈的母乳，如果這些選項都難以獲得，請使用母乳代用品（配方奶），作為最後的選項。滴落哺餵法需要練習，能得到別人幫助會更好。

滴落哺餵簡單到1-2-3!

1 在一個乾淨的杯子裡，加入給嬰兒的奶水，一個乾淨的湯匙，還有乾淨的布放在手邊，以備擦掉任何滴下的奶水。無論是以半躺或是坐直的姿勢哺乳，請放鬆地與寶寶皮膚接觸，並且嬰兒的姿勢是「肚子對媽媽，乳頭對鼻子」。

2 拿一湯匙的奶，讓它從乳房頂部流到乳頭。繼續保持溫和恒定的流量（如果流速緩慢，嬰兒可能會感到沮喪）。

3 在另一側乳房上重複以上動作，直到嬰兒不願意為止。盡可能哺餵寶寶，讓寶寶盡可能的多花時間與媽媽皮膚接觸、吮吸乳房。你可以用杯子或勺子去餵剩餘的奶水（見杯子餵食海報）。避免所有的奶瓶餵食。



哺乳的目標是24小時內進行哺餵10-12次，每次20-30分鐘（頻率越高、持續的時間越長越好，在夜間進行哺乳並經常換邊）。如果寶寶還不能親餵，用同樣的頻率擠奶。學會用手擠奶是一項重要的技能，尤其是在緊急情況下。

分泌母乳可能需要幾天或幾周的時間，在減少奶水補充量之前，增加母乳供應是很重要的。請聯繫哺乳顧問，她可以在重新泌乳或誘發泌乳方面為您提供支持，建議您在何時、喝多少，然後逐步減少補充奶水的量並密切監測寶寶的體重。

