

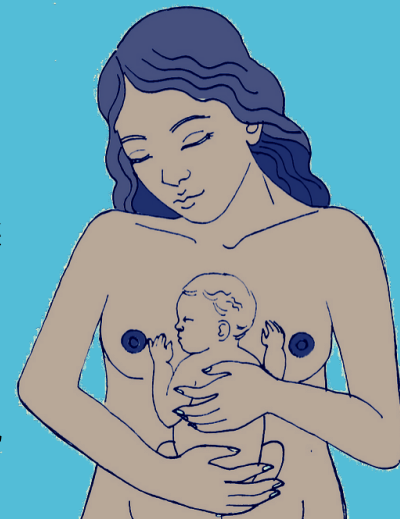
# 增加奶量

## 提高奶量的方法

在怀孕期间，我们的身体会滋养我们的宝宝，给予他们茁壮成长所需要的一切。分娩后，我们的身体继续通过泌乳来提供营养、免疫、食物安全来养育我们的孩子。

母乳生产是由供需所驱动的。宝宝喝的母乳越多，我们的身体产出的奶量就越多。

母亲频繁地给宝宝按需哺乳，且宝宝含乳良好，母亲将产生丰富的母乳，即便在很有压力如发生紧急情况的时候。大量的母婴肌肤接触，可减轻母亲的压力，增加母乳供应。



你知道吗？奶少是罕见的，但却是母亲们最担忧的问题之一，从而导致配方奶的不必要的使用。

如果您已经停止母乳哺乳，并希望通过再次泌乳来重新开始哺乳，或者你现在正在混合喂养并希望增加您的奶量，请联系哺乳顾问寻求帮助。

## 增加乳汁供应奶量就像1-2-3一样简单！

### 1 肌肤接触

将脱光衣服的宝宝竖直抱在你裸露的乳房之间，如果感觉冷，用毯子盖住你们两个。确保婴儿的呼吸道畅通。

肌肤接触能刺激你和你的宝宝释放“爱的激素”。它能让你放松，并且激发奶水流动。

一天中，你可以随心所欲地保持肌肤接触，越多越好。

有关提示和重要安全信息，请参阅“肌肤接触”单张。

### 2 频繁的母乳哺乳

当母婴肌肤接触时，只要宝宝愿意就给他喂奶。不要等到宝宝哭或烦躁不安时才提供乳房。

确保宝宝有一个深而舒适的含乳和良好的姿势 - 肚皮贴住母亲的肌肤，鼻子对着母亲的乳头。

哺乳的目标：24小时内至少 10到12次母乳喂养，包括夜间哺乳。

通过乳房按压和交换两侧乳房来让宝宝持续吃奶。

### 3 乳房按压

每次喂奶时更充分地排空乳房会使奶水产生更多。

当你注意到宝宝在吸吮，但没有吞咽时，你可以通过轻轻地按压乳房来帮助奶水流动。

将拇指放在乳房上部，离开乳晕（较深的皮肤）部位，其他手指放在乳房下部。轻轻按压乳房，直到你发现宝宝开始吞咽。

当宝宝停止喝奶时就松开手指。



跟随宝宝的引导，  
响应宝宝的需要。  
不要强迫喂养婴儿。