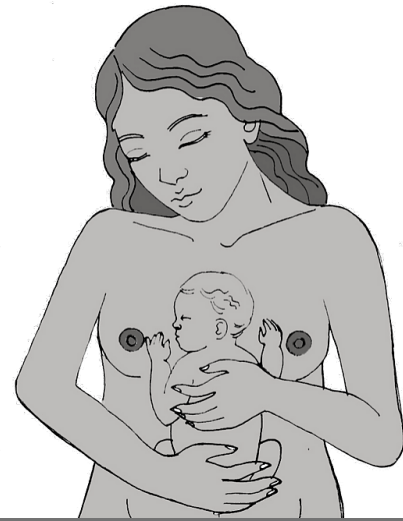


# 增加母乳供應 提高產量的方法

在懷孕期間，我們的身體育養我們的寶寶，給予他們茁壯成長所需要的一切。產後，我們的身體繼續透過泌乳來提供營養、免疫、食物安全以滋養我們的孩子。

母乳的生產是由供需所驅動。寶寶喝的奶水越多，我們身體就製造越多奶水。

一個啣乳良好並經常根據需要吸吮母乳的嬰兒將引出豐富的奶水，即使在壓力期間如緊急情況。大量的母嬰肌膚接觸可減輕壓力，增加母乳供應。



您知道低乳汁供應的情況很罕見，但卻是母親們最關心的問題之一並且導致配方奶粉的使用嗎？

如果您已經停止母乳哺育但想透過重新泌乳再次開始，或者您正在混合餵養且希望增加您的奶水供應，請聯繫哺乳顧問尋求幫助。

## 增加乳汁供應就像1-2-3一樣簡單！

### 1 肌膚接觸

將脫光衣服的寶寶直立在裸露的乳房之間，如果房間涼爽，用毯子蓋住您們兩人。確保嬰兒的呼吸道暢通。

肌膚接觸刺激您和寶寶釋放「愛的激素」。它讓您放鬆，鼓勵奶水流動。

依您所期望的盡量保持肌膚接觸，越多越好。

關於提示和重要的安全訊息，請參閱「肌膚接觸」的資訊。

### 2 頻繁母乳哺育

肌膚接觸時，只要寶寶願意就經常哺乳。不要等到寶寶哭或焦躁不安時才提供乳房。

確保寶寶含奶深而舒適並且姿勢良好——肚子對媽咪，乳房對鼻子。

目標是從日落到日落至少10-12次母乳哺育，包括夜間哺乳。

透過按壓和轉換乳房持續哺乳。

### 3 乳房按壓

每次餵奶時越充分清空乳房就能製造越多奶水。

當您注意到寶寶在吮吸卻沒有吞嚥時，您可以輕輕按壓乳房來幫助奶水流動。

將四指放在乳房下方，拇指放在乳房上方乳暈（較深的皮膚）之後。輕輕按壓直到您注意到寶寶開始吞嚥。

當寶寶停止喝奶時放開。



跟隨寶寶的引導  
並回應其需求。  
不要強迫餵食嬰兒。