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餵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。



並回應其需求。 不要強迫餵食嬰兒。



2 3 肌膚接觸 频繁母乳哺餵 將脫光衣服的寶寶直立在裸露的乳房 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 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。 時才提供乳房。 肌膚接觸刺激您和寶寶釋放「愛的激 確保寶寶含奶深而舒適並且姿勢良 素」。它讓您放鬆,鼓勵奶水流動。 好——肚子對媽咪,乳房對鼻子。 依您所期望的盡量保持肌膚接觸,越 目標是從日落到日落至少10-12次母 多越好。 乳哺餵,包括夜間哺乳。 關於提示和重要的安全訊息,請參閱 透過按壓和轉換乳房持續哺乳。 嚥。 「肌膚接觸」的資訊。

乳房按壓

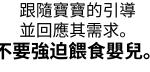
每次餵奶時越充分清空乳房就能製 诰越多奶水。

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 房上方乳量(較深的皮膚)之後。 輕輕按壓直到您注意到寶寶開始吞

當寶寶停止喝奶時放開。

By Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing), Illustrations by Angela Eastgate, June 2020. Developed from evidence-based sources: WHO/UNICEF Implementation Guidance BFHI (2018); World Health Organization (2003) Global Strategy for Infant and Young Child Feeding; World Health Organization (1997) Infant Feeding in Emergencies : a guide for mothers.



Cana





