## 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

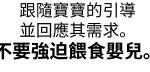
每次餵奶時越充分清空乳房就能製 诰越多奶水。

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





