

# 再度泌乳

**许多母亲发现，即使已离乳数周或数月，她们也能成功重建母乳供应。想试一试吗？**



手挤奶或使用吸奶器，每天至少8到12次，包括夜间。每次持续20-30分钟。



用杯子或乳旁加奶器将挤出来的乳汁和补充的奶提供给宝宝。



如果宝宝能够含乳-每次杯喂奶之前和之后，把宝宝放在你的乳房上。



在两顿喂奶之间，尽可能频繁地将婴儿放在乳房上安抚，而不是使用假乳头或安抚奶嘴——这将有助于建立您的母乳供应。



从您当地的国际母乳会LLL小组或哺乳辅导寻求支持-在此处找到本地支持。

[lllasia.org/find-support](https://www.lll.org/asia/find-support)



接受任何提供购物、家务等的支持。

**记住——哺乳不仅仅是乳汁的问题。婴儿将从肌肤接触中获得免疫的好处。每一滴母乳都很重要。**