

再度泌乳

**許多母親發現，即使離奶數周或數月，她們也能成功
重建母乳供應。想試一試？**



徒手擠奶或使用電動吸奶器，每天至少8到12次，每次20-30分鐘，包括夜間。



將擠出/吸出的奶水和配方奶裝在杯中餵予嬰兒，或使用哺乳輔助器。



如果寶寶會含奶——每次杯餵奶之前和之後，把寶寶放在你的乳房上。



盡可能在兩次餵奶之間常將嬰兒放在乳房上安撫而不是使用假奶頭/奶嘴——這將有助於建立您的母乳供應。



向您當地的LLL小組/哺乳輔導尋求支援——在此處找到當地的支援。

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



接受任何採購、家務等支援。

**記住——哺乳不僅僅是母乳的問題。嬰兒將從肌膚接觸中
獲得免疫的好處。每一滴母乳都很重要。**