

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。

[illasia.org/find-support](https://www.illasia.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。