

# 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://lllasia.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。