



用手挤奶

- 令你的乳房苏醒过来——摇一摇、动一动、按摩一下。
- 手指置于乳晕两侧。
- 往胸部按。
- 让两个手指向乳头方向轻轻挤压，注意不要在皮肤上滑来滑去。
- 轻轻松开手。

重复几次，别着急马上就有奶出来。随时根据需要按摩。更换手的位置让乳汁从不同的乳管内流出。

初乳：滴在塑料勺上，喂入宝宝的嘴里或者用滴管吸起来再滴入宝宝嘴里。

乳汁：挤奶入吸奶器的喇叭罩或者挤到大碗里。

可以观看上的相关视频。

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

