



吸奶器不会吸干乳房中的奶水，因为母乳是根据供需产生的。因此排出奶水越多，下奶就越多。最有效的吸奶器只能排出大概50%的奶水，而以下手动吸奶方法将帮助您排出更多的奶水来。此外，吸奶时一边吸一边按摩乳房，可以帮您排出更多的奶水。这样您不但可以存下充足的奶水哺乳，还能促进您的奶水量。

吸奶时请看以下视频

母婴分离时使用手挤奶 / 排奶办法

- 吸奶器不能有效摄取初乳
- 生产后一小时内应用手挤初乳
- 每天手挤至少5倍多的初乳
- 持续手挤 / 排奶直到奶水流出，随即可以按手动吸奶办法排奶

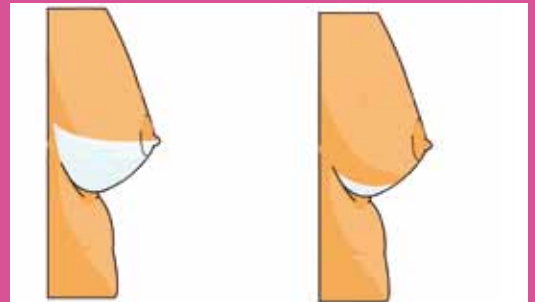
手动吸奶

- 最好使用医用级别的吸奶器
- 确保吸头大小适中
- 吸奶时佩戴文胸，这样您在吸奶时可以用手按摩乳房
- 开始缓慢按摩乳房，刺激下奶
- 用可承受的最大吸力吸奶。吸力不应太大以产生不适或疼痛感。
- 观察奶水流方向，调整双手位置，保持奶水外流畅通
- 奶水流量明显减少后，改为单边吸奶，从而更有效的按摩乳房
- 流量再次减少时，关闭吸奶器，开始用手按摩乳房向吸杯排奶。一些妈妈用这种手法能排出双倍量的奶水。这就是后奶，也是最浓稠的奶水。
- 仔细观察乳房边缘外形



吸奶时请看以下视频

<http://ittybittyurl.com/3sVp>



按摩 + 吸奶 = 更多奶水