

## 母乳哺乳基本技巧 (二) 衛生教育指導

### ✚ 擠奶及母乳貯存

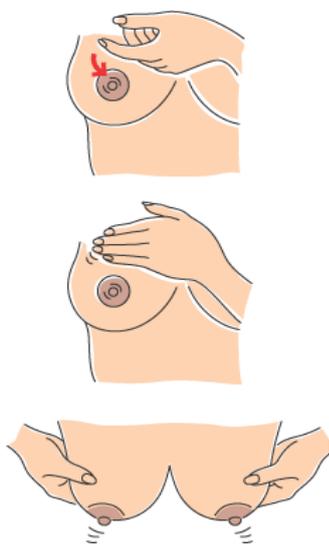
雖然母親直接授乳是提取乳汁和刺激母乳分泌的最有效方法，但所有授乳的母親都應學會如何用手擠奶。

### ✚ 何時需要擠奶

- ✚ 紓緩乳房脹滿的情況，如乳汁分泌過多、乳管堵塞和乳脹。
- ✚ 使早產嬰兒的母親或要上班的母親能增加及維持乳汁供應。
- ✚ 當母親與嬰兒分開時，仍能維持乳汁供應。

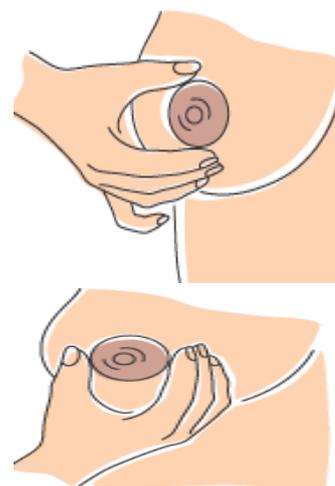
### ✚ 擠奶準備 (人手或奶房)

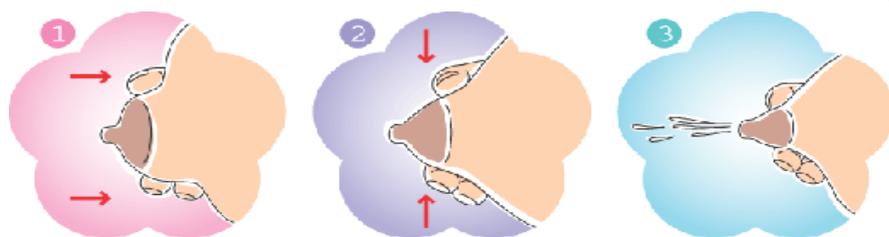
- 放鬆心情，在一個溫暖、安靜的房間/空間進行，最好備有飲品和嬰兒的照片。
- 每次擠奶都預備一個清潔的塑膠容器。
- 每天沐浴，保持個人衛生。
- 用肥皂和清水洗手(這是預防感染的一個重要步驟，請參閱「[正確洗手方法指引](#)」單張)。
- 熱敷乳房數分鐘(可用熱毛巾，但避免敷及乳頭和乳暈)。
- 用指尖輕掃乳房，或用拳頭在乳房上輕柔地向乳頭方向旋轉二至三分鐘，以促進乳汁流出。



### ✚ 如何用手擠奶?

- 拇指及食指對放在乳暈上下兩旁，其他手指則輕輕承托著乳房。
- 輕輕摸索在乳暈周圍或之下微脹的乳竇。
- 首先，把手指朝向肋骨輕壓，然後用食指及拇指在乳頭和乳暈後方輕輕擠壓，跟著放鬆。重覆擠壓、放鬆的動作，直至乳汁流速減慢。





- ✦ 拇指和食指可沿順時針或逆時針的方向，轉換在乳暈上的位置，以便擠出乳房各部位的乳汁。每次擠奶需時約二十至三十分鐘。
- ✦ 為維持充足的乳汁供應，擠奶的次數應該是：日間每三小時一次，晚間一次，即二十四小時內約六至八次。
- ✦ 有可能的話，最好先尋求專業的技術指導，確保方法正確。  
(因為擠奶是一種實際操作，難以用文字講解清楚)
- ✦ 每次擠奶用一個清潔容器。最理想是能夠存放嬰兒一餐所需份量。