

有用的提示： 寶寶不哺乳時你應如何收集乳汁備用。

HELPFUL HINTS:

For starting and keeping up your breast milk supply when your baby is not breastfeeding.

有些嬰兒在出生後不哺乳或不能哺乳。

以下是你可以採取的一些步驟，在寶寶不哺乳時幫助收集乳汁備用。

- 產後盡快開始用手或電動乳泵抽乳汁(最早6至12小時之內)。
- 在24小時內抽乳汁大約8次(日間至少每隔3小時一次，夜間至少一次)。
- 開始時你也許抽不到任何初乳，但定時抽吸會增加乳汁供應。即使是最少量的初乳也可存起來供寶寶用。要求護士幫助你使用注射器來收集在乳頭上的初乳點滴。
- 使用單邊乳泵時(每次抽吸一個乳房)，每個乳房抽吸5分鐘，一邊做完再做另一邊，來回做合共20分鐘。
- 使用兩邊乳泵時(同時抽吸兩邊乳房)，抽吸大約10至15分鐘 - 乳汁若繼續流出，就抽吸長一點時間。
- 一旦有乳汁流出，在停止後抽吸幾(1至2)分鐘。
- 最初把吸力調校到最低度數，然後逐漸將吸力慢慢調高，抽吸應該是舒服的。如果乳頭一觸就痛，把吸力停留在低的度數，同時較頻密地交替著兩邊乳房去抽，並可在吸盤內壁與乳頭發生摩擦的地方塗上少量潤滑劑。
- 身體向前傾，讓乳汁流進瓶子裏。
- 抽乳汁時可窩起手掌來托住乳房，這樣做可能會有幫助。
- 要幫助乳汁流出，可嘗試：
 - 用熱力。在抽乳汁之前及期間把熱布敷在乳房上。
 - 開始抽乳汁之前先按摩乳房，並且在抽乳汁期間斷斷續續地按摩。
 - 抽一邊乳房時，輕輕摩擦另一邊的乳頭。
 - 在舒適的地方或寶寶的床邊抽乳汁。
 - 開始抽乳汁之前，先坐下來，舉高雙腳5分鐘。
 - 放鬆雙臂及背部，並作數次緩慢的深呼吸。
 - 抽乳汁期間看著寶寶的照片。
 - 每日聽一次鬆馳神經的錄音帶，每次大約10分鐘。
 - 抽乳汁期間聽音樂、看看書報或想一些開心的事情。
 - 聽寶寶聲音的錄音帶。
 - 把寶寶其中一張毛毯放在你正在抽乳汁那邊的手臂上，想像一下抱著寶寶那種重重的感覺，及他/她那柔軟的肌膚。
 - 放一杯流質在附近給自己喝。
 - 盡快肌膚相貼地摟著寶寶，隨即抽乳汁。
 - 放一杯流質在附近給自己喝。
 - 盡快肌膚相貼地摟著寶寶，隨即抽乳汁。



CHILDREN'S & WOMEN'S HEALTH
CENTRE OF BRITISH COLUMBIA

AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

4500 Oak Street, Vancouver, B.C. V6H 3N1
Phone: (604) 875-2282 • Fax: (604) 875-2289

若抽取乳汁已有一段長時間(2至3星期或更長時間)，你可能發覺乳汁
供應減少。你應求助。

致電604-875-2282，與卑詩兒童及婦女健康中心的授乳服務聯絡。

編製：

卑詩兒童及婦女健康中心授乳服務

審批：

卑詩婦女醫院家庭教育顧問委員會

© BC Women's Hospital & Health Centre

C&W#525 (N/S)

November, 1990

Revised: March 2007 [Chinese]