

如何按摩乳房及 擠出產後初乳/母乳

Breast Massage and Expression of Colostrum / Breast Milk

按摩乳房及以手擠出乳汁能促進你的乳汁流通，以下步驟告訴你如何按摩你的乳房及用手擠出乳汁。

A. 按摩乳房

1. 用肥皂及清水清潔雙手。
2. 考慮洗暖水澡或淋浴，乳房被暖水淹蓋著，或用溫暖濕潤的毛巾(或紙尿片)分別裹著每邊乳房十分鐘；熱力能促進乳汁流動。
3. 放鬆自己，作深呼吸，並想著你的嬰兒。
4. 用以下方法按摩你的乳房：



- a) 把手指放在乳房上方，用力把乳房朝胸膛按下去，並將手指放於皮膚上某個位置，然後在這個位置不停地用手指打圈；
- b) 數秒鐘後，把手指移到下一個位置，如是者慢慢的圍繞著乳房繼續做同樣動作，移動的方向愈來愈靠近乳暈(棕色地帶)。



**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

B. 用手擠出乳汁

你得花時間學習如何用手擠出乳汁；日子有功，自會熟能生巧。擠乳汁之前先按摩乳房及使乳房溫暖濕潤，這樣做會有幫助。開始之前，令自己感到舒適和設法鬆馳。



朝胸膛方向按下去



把拇指和食指擠壓起來



多練習，自能生巧



1. 用肥皂和清水清潔雙手。
2. 輕輕的按摩你的乳頭。
3. 把潔淨的容器、杯子或闊口瓶子拿在乳頭之下。
4. 單手托著一邊乳房，把拇指和食指放在乳頭後大約一吋至吋半的位置。
5. 朝胸膛按下去，把拇指和食指在乳暈後或乳暈邊緣位置擠壓起來，繼而用有節奏的方式重複這動作。
6. 手打圈移動，按到乳暈周圍；每隔數分鐘轉做另一邊，先用一隻手，然後用另一隻手，兩邊乳房都是這樣做。
7. 每邊乳房最少擠按十至十五分鐘，直至再擠壓不出乳汁為止。
8. 若你的嬰兒不能哺乳，你需要每三小時擠乳一次，或二十四小時內擠乳八次。

在最初幾次，你可能不會擠得很多初乳或乳汁，同時你可能要花四十五分鐘才擠完兩邊乳房，但多點練習後，你可在二十至三十分鐘內完成。