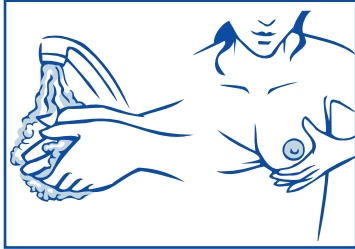


手挤母乳的正确方法

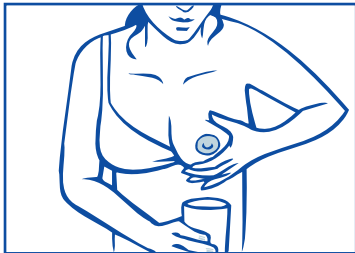
在开始之前，请消毒所有会接触到母乳的工具。

1



选择一个空闲的时段挤母乳。彻底地清洁双手，手呈杯状托住乳房，从乳头的末端往后触摸，直到感觉乳房的触感有所不同。

2



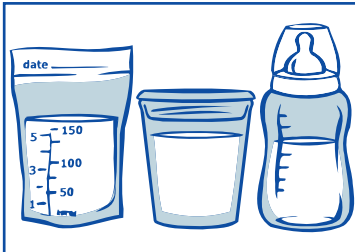
用大拇指和食指轻轻地挤压或按摩这个部位—这过程中不应有疼痛感。

3



从乳房外围朝着乳头轻轻地按摩。多次重复，并形成一定的节奏，母乳应开始流出。

4



把母乳挤在已消毒的奶瓶中，或专门用来冷藏母乳的袋子或者容器中。

5



熟能生巧，您可能需要一些时间才能掌握手挤母乳的技巧，所以要坚持。如果您仍然没有办法挤出母乳的话，请咨询您的助产士或母乳喂养顾问，他们会为您提供帮助。