



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

抽取您的乳汁

抽取乳汁的準備

- 要有耐心，因為在第一次抽取乳汁時，只能抽出一盎司的乳汁。
- 您不需要洗滌乳房，不過在抽乳汁前，必要用溫水及肥皂將手洗滌乾淨。
- 如果可能的話，在抽乳汁前，將熱布敷在乳房上十五至廿分鐘，或用熱水淋浴。
- 抽乳汁前，用一隻手握著乳房，另一隻手作圓形狀向乳房至乳暉輕揉按摩。
- 每日在同一時間抽取乳汁，使乳房習慣將乳汁流出。
- 早上是最理想抽取乳汁的時間，因乳房在此時會有較多乳汁。

手擠取乳汁



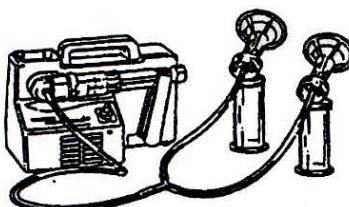
- 將母指放在乳暉上部，其他手指放在乳暉下部，乳暉是圍著乳頭深色皮膚部份。
- 將手指直向乳房後拉，不要讓手指分開。
- 再將母指及手指向前推，乳汁便會流出。
- 用杯或碗盛擠出乳汁。
- 繼續上述動作；放下手指位置，向後拉再向前推。
- 將母指及手指轉到乳房其他位置，完成傾盡乳房乳汁為止。
- 不要擔心抽取乳汁的份量，要記住，嬰兒需要乳汁的份量比奶粉少，看來似乎很少的乳汁，卻是足夠餵養嬰兒。

採用手抽奶器



- 細閱抽奶器的說明書。
- 在第一次使用抽奶器前，將器具放在水中煮沸消毒二十分鐘。
- 您的乳暉應全部被抽奶器的漏斗口蓋住，如果不是的話，可用較小的配件。
- 將您的乳頭放在抽奶器漏斗口的中央。
- 用水沾濕乳頭，使抽奶器吸住乳頭。
- 開始時用低吸力抽取，要使您感到舒適的吸力。
- 當乳汁流出較慢時，轉到另一乳房抽取，用手指將吸口解除，然後把抽奶器取出，這樣的轉換乳房抽取乳汁二至三次，直到抽得更多的乳汁。
- 如果感到有痛楚，便停止抽取，再次重閱抽取步驟，致電WIC計劃詢問如何抽取乳汁。
- 在每次抽取乳汁後，用水及肥皂洗滌乾淨乳汁沾到的抽奶器，然後再用清水徹底沖洗，留在空氣中涼乾。
- 在抽取後用橄欖油或特別軟膏（如Pure-Lan® 或 Lansinoh® 放在乳頭，可以減少乳頭疼痛。

母親和嬰兒的密切聯繫



- 如果您不能立刻餵哺嬰兒，在嬰兒出生後二十四小時內開始抽取乳汁。早產或留院的嬰兒可能需要乳汁。
- 您可以用手擠取或電動抽奶器收集乳汁，採用自動電抽奶器是比較迅速及容易。
- 如果您的嬰兒留在深切嬰兒室，與您的嬰兒保健護理小組密切聯絡，查詢有關抽取乳汁、乳汁儲存及餵哺等問題。
- 為抽取足夠乳汁，每天日間每隔三小時抽取一次，夜間再抽取一次。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。