

新竹馬偕紀念醫院

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

如何手擠奶

修訂: 2018/10/15

護理部 37 病房



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

- 一、當覺得乳房腫脹，觸摸乳房有硬塊及脹痛時，手擠奶可減輕不適。
- 二、若媽媽有乳頭凹陷，嬰兒不易含住乳暈時，可以擠奶餵他。
- 三、當母親或嬰兒生病時，以手擠奶維持奶水繼續分泌。
- 四、當母親外出工作時，以手擠奶留給嬰兒吃。
- 五、寶寶沒有足夠力氣吸吮時，可以擠奶餵他。
- 六、如何擠奶：
 - (一) 先洗手。
 - (二) 可舒適的站或坐著，拿容器靠近乳房。
 - (三) 按摩乳房由上往下，並由乳房基部往乳頭方向，以手按摩及推動乳房。

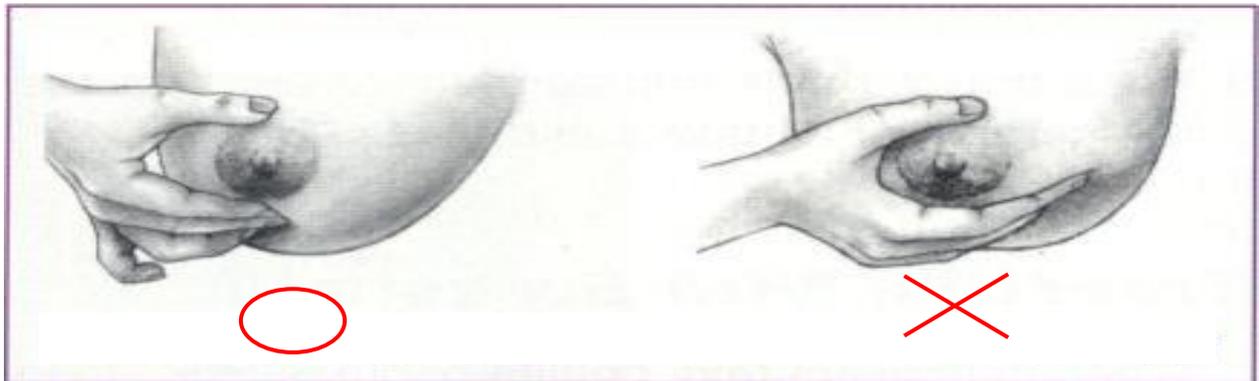


從乳房外側，
漸漸按摩至乳暈

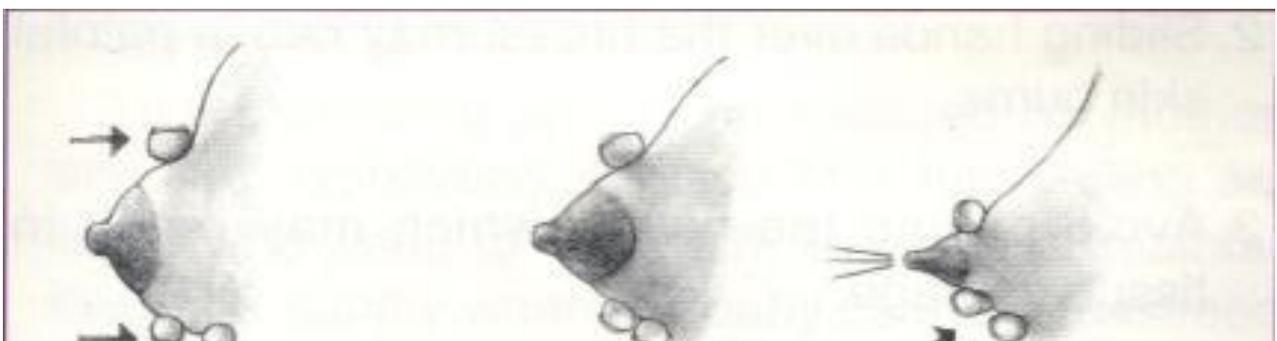


用手從乳房上方的
胸壁，輕撫至乳頭

(四) 大拇指放在上方的乳暈、食指放在下方的乳暈，兩指相對，其他三指托住乳房。



(五) 大拇指與食指輕輕往胸壁內壓，避免壓太深阻塞輸乳管，大拇指與食指相對擠壓乳暈下的輸乳竇，反覆壓放；一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後擠另外一邊，如此反覆數次。



往胸壁內壓⇒食指與大拇指對擠⇒將乳汁擠出來

七、如您住院中有任何疑問，請詢問病房人員，為您解答。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 37 病房~