








# 增加奶量技巧

哺乳媽咪 **追奶** 有方法，好好把 **黃金追奶期**

產後奶水不足是許多媽咪們的夢魘，作為一個新手媽媽不知道該如何發奶？  
想知道達人媽咪都是如何克服奶水不足的問題嗎？以下幾招讓你擁有夢寐以求的庫存奶

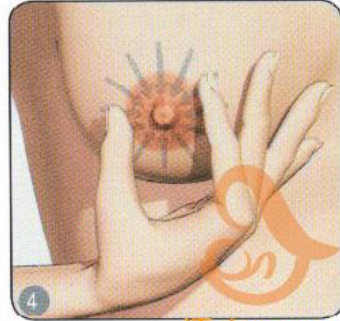
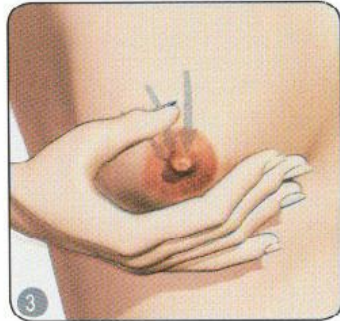
-  加強寶寶吸允
-  嘗試多種發奶食物
-  充分休息
-  補充足夠營養
-  餵奶前熱敷
-  按摩乳腺
-  保持良好情緒



索取發奶茶試用包



# 增加奶量按摩穴位



## 乳房按摩技巧

1. 用 2-3 根手指從外向乳頭方向打圈按摩乳房
2. 整個手掌從底部向乳頭灑輕輕拍打乳房
3. 將拇指和食指放在乳暈周邊，輕輕擠奶
4. 拇指和食指在乳暈周邊不斷變換位置

活力mama



天宗穴

位於肩胛骨中線上方約1/3凹陷處。



乳根穴

兩乳乳頭正下方、乳房的根部位置。



少澤穴

小拇指指甲外側邊緣。



膻中穴

在身體正中線上，乳頭連線的中心點位置。



其他穴位

腳的大拇指與食指之間的縫隙，可以調整加以按摩，這是太衝穴和行間穴的位置。

以上這些穴位在擠乳或餵奶前可以多加按摩，所有媽咪都適合按，按到穴位有一點酸脹感即可停用。

活力mama

## 十大造成母乳減少原因

1. 副食品的增加
2. 寶寶乳頭混淆
3. 壓力
4. 哺乳期月經
5. 乳腺堵塞
6. 乳腺炎過後
7. 營養不均
8. 睡眠不足
9. 攝取水量減少
10. 不小心吃到退奶食物



母乳問題諮詢



媽咪討論社團



網友發奶吃什麼 ?!

更多孕哺資訊



活力mama哺乳育兒天地

媽媽的奶水越少，越要增加寶寶吮吸的次數，尤其夜間泌乳素的分泌比白天旺盛，忙於工作的媽媽可藉由晚上增加餵奶的頻率，多刺激乳



嬰兒『吸吮』