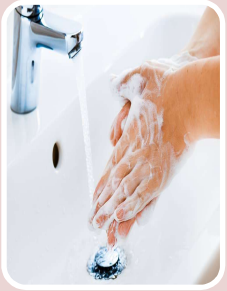


婦產科衛教系列(13)-職業婦女輕鬆哺育母乳

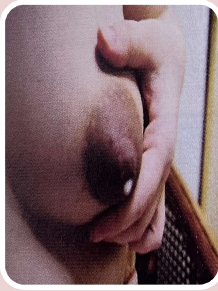
一、職業婦女哺餵母乳方法：

前一晚或上班前先將母乳擠出來並正確保存

二、手擠乳步驟、技巧及注意事項：



1. 洗手



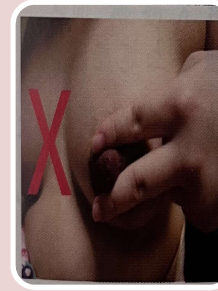
2. 拇指與食指呈C字狀，以兩指指腹往胸壁方向壓



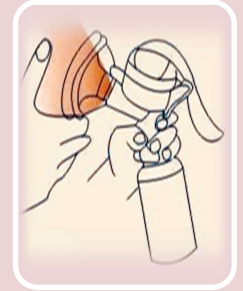
3. 兩指指腹相對擠壓→維持力道→放鬆，重複數次



4. 注意兩指指腹定點滾動而不移動或滑動



5. 避免直接擠壓乳頭



6. 奶水充足時可使用吸乳器移乳

三、正確保存母乳：

母乳保存333原則



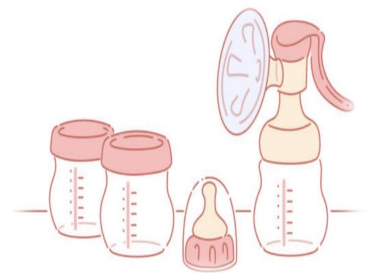
室溫3小時



冷藏3天
母乳先進先出



冷凍3個月
時間內使用尤佳



諮詢專線：(03) 3613141 轉 22473 (婦產科衛教室)

28581、28582(婦產科病房)

825053 B4065 護理部製 115.04



網頁