

## 如何收集母乳-手擠奶

1. 先徹底洗手。
2. 採舒服的姿勢，將容器靠近乳房。
3. 將手呈 C 字型，拇指放在乳暈邊，食指放在乳房下方乳暈邊兩指相對。
4. 溫和的將手往胸壁壓，以擠壓乳腺管。
5. 反覆壓放，避免以手指摩擦或是在皮膚上滑動，如果皮膚會痛應該考慮技巧不對。
6. 以同樣方式擠壓各個方向。
7. 重覆動作，一邊至少 3-5 分鐘，直到流量緩慢，再換另一乳房。



1. 大拇指及食指放在乳暈上，並往胸壁方向內壓。



2. 以大拇指及食指壓乳頭後方的乳暈。



3. 從兩側擠壓，變更位置擠出其他分葉的奶水。

### 參考資料


芳宜珊、高湘寧(2015)·*產科護理學* (一版)·新北：五南。

徐玉眉總校訂(2007)·*產科護理學* (四版)·台北：新文京。

夏萍細總校訂(2007)·*婦嬰護理學* (一版)·台北：華杏。

陳月枝總校閱(2022)·*實用兒科護理學* (九版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您  
2023 年 03 月校閱