

職場媽媽怎麼做？

上班擠存



- 1 回職場前與家人討論寶寶的**餵食計畫**
- 2 準備庫存母乳
- 3 與照顧者的溝通—**學習如何溫母乳及餵食**
- 4 不要太疲累，適當的休息，可以讓泌乳更加順利
- 5 至少**每隔四小時**要將奶水擠出來並保存在冰箱
- 6 下班後記得將寶寶的糧食帶回

下班吸吮

- 1 奶水的分泌是**供需原則**
- 2 **持續排出奶水**可以促進奶水分泌
- 3 **正確擠乳**也是維持及增加奶水分泌的方法



促成母乳哺育
為職場家長
創造改變



職場集乳
示範影片