

# 最大程度地利用你的吸乳器

**问题:** 吸奶前, 我要做哪些准备?

**答案:** 首先, 阅读你的用户手册, 彻底清洁双手。找一个可以给你的背部和肩膀提供支撑的地方坐下来放松。把喇叭罩放在乳房的中心位置, 然后轻轻地对着你的乳房按压, 排出里面的空气。接下来就可以开始吸奶了。如果你使用的是双边集乳套件, 参考单手使用双边吸乳器的图片。按照这种方式握着喇叭罩, 你可以腾出一只手来启动你的吸乳器。

**问题:** 如何用吸乳器吸出更多的乳汁?

**答案:** 首先, 最强有力的吸奶力度不一定可以吸出更多的乳汁。把你的吸乳器调整让你感觉舒适的最大力度即可.....不需要更高。吸奶不应该是痛苦的。

吸奶跟用吸管喝饮料不一样。用吸管喝东西的时候, 你越用力吸就能吸出越多的饮料。但是就吸奶而言, 大部分乳汁都是在放乳反射或者排乳的时候流出来的。没有排乳的话, 大部分的乳汁都会滞留在乳房内。什么叫做排乳?

- 荷尔蒙使乳房内的肌肉挤出乳汁, 继而乳腺管变宽, 把乳汁挤出体外。
- 某些妈妈会有刺痛感, 某些则毫无感觉。

触碰乳房、听见宝宝的哭声或者甚至是想起你的宝宝的时候, 都可以发生排乳。感觉痛苦、压力大、生气和不快都会阻碍排乳。

母乳喂养的时候, 很多妈妈都会经历三至四次的排乳而不察觉。想用吸乳器吸出更多的乳汁, 你需要次数更多的排乳。但是, 在你身体可以像对着宝宝一样对吸乳器作出反应之前, 你需要多加练习。

为了激发更多的排乳, 你可以动用你的意念和各种感觉。其中某些感觉也许比另外一些凑效。因此, 可以分别尝试一下以找到哪种感觉对你最为凑效。

妈妈们吸奶的理由很多: 为了在产后头几周缓解奶涨, 为了促进乳汁分泌, 为了给生病或早产的宝宝提供母乳, 或者为了给不在身边的宝宝不要错过母乳喂哺。



- 意念: 闭上眼睛, 放松, 然后想象你正在给宝宝喂奶。
- 视觉: 看着你的宝宝或者宝宝的照片。
- 听觉: 听一段宝宝咕咕或者哭闹的录音, 如果你不在家, 可以打电话回家听听宝宝的声音。
- 嗅觉: 闻闻宝宝的毛毯或衣物。
- 触觉: 用一块温暖的布料盖住或轻轻按摩你的乳房。
- 味觉: 抿一口合口味的热饮以让自己放松。如果你使用的是电动吸乳器, 检查一下它是否设有吸力/真空控制键及循环/速度按控制键。如果有的话, 用你的感觉去调整这些按钮, 从而在更短的时间内吸出更多的奶量。吸奶的过程中留意你的奶流量并依此作为你的指标。
- 把吸力/真空控制键调到让你感觉舒适的最高档。
- 把循环/速度控制键调到最快档。
- 当乳汁开始流出的时候, 把循环/速度调到最慢档。
- 当奶流量变成滴状的时候, 把循环/速度调回快档并启动你的感觉。

- 重复一次，使用快速的循环/速度档次激发排乳并用慢档排空乳房。

如果你用的是像艾美达单边吸乳器一样的手动吸乳器，你也可以通过快吸和慢吸达到以上目的。同样，留意你的乳流并以此作为你的指标。每隔 5-7 分钟更换一边乳房，一共吸奶 20-30 分钟。

**问题：**我该怎么判断自己使用的喇叭罩尺寸是否合适？

**答案：**有些妈妈适合使用标准尺寸的喇叭罩。如果你吸奶的时候感觉疼痛，即使在吸力较弱的时候仍然如此，那么就需要更换另一种尺寸的艾美达喇叭罩了。如果标准尺寸的艾美达喇叭罩（25毫米）对你而言太小或太大，换一个合适尺寸的能让你感觉更为舒适并能吸出更多的乳汁。检查一下喇叭罩的管口，吸奶的时候留意一下的乳头。如果乳头周围有一点点空隙，表明尺寸刚刚好。如果你的乳头无论如何都会擦碰到喇叭罩的管口，那就表明尺寸就过小（见下图）。如果乳头周边的深色部分过多地吸入乳头管，或者乳头在乳头管内进进出出，则表明你需要更换一个小号一点的喇叭罩。



**问题：**我该吸多长时间？

**答案：**请跟你的保健医生沟通。大多数情形下，每边乳房 10-15 分钟就足够了。

**问题：**我该何时吸奶？

**答案：**如果你在家带宝宝并且完全是母乳喂养的话：

- 早上吸奶。大多数女性早上都有较多的乳汁。
- 喂奶后30-60分钟及下次喂奶前一个小时左右。这样你就能为宝宝的下一次吃奶留出足够的乳汁。

如果你刚吸完奶宝宝就闹着要吃奶，没关系。有些宝宝比较有耐心，只是需要花多点时间来填饱他们的胃而已。



“吸奶过程中，大部分乳汁都只能在放乳反射或排乳发生时采集。”

如果你的宝宝并非亲自母乳喂养，那么你需要每天需要吸奶8-10次。一天之内的最大产奶量为25-35盎司（750-1035毫升）。达到产奶高峰期后，大部分妈妈每天吸奶6-7次即可维持其产奶量。

**问题：**我该期待吸出多少乳汁？

**答案：**吸出的奶量取决于宝宝的月龄大小、这次吸奶距离你上次喂奶或吸奶的时间间隔、一天中的不同时候、吸乳器的质量、你对使用吸乳器的熟练程度以及你是感觉放松还是紧张。但如果你是完全母乳喂养的话，通常情况会是这样：

- 如果你在两次哺乳之间吸奶，能吸出来的乳汁大约一次哺乳量一半。
- 如果你在错过一次喂奶后吸奶，能吸出一次的哺乳量。

宝宝的月龄	平均哺乳量
第一周（第四天后）	1-2盎司（30-60毫升）
第一至三周	2-3盎司（60-90毫升）
第一至六个月	3-5盎司（90-150毫升）

宝宝用奶瓶喝奶的量通常比你一次吸出来的奶量要多。这并不表示你的乳汁分泌不足。奶流速度较快的奶瓶通常会导致宝宝过度喂食。流量较慢的奶瓶则能以较少的乳汁就能让宝宝获得饱足感。

这些都只是一般信息，不能取代您的保健医生的建议。如果您遇到不能快速解决的问题，请立即寻求协助。

每个宝宝都是独特的，如有疑虑，请联系您的医生或保健信息提供方。