



挤母乳

挤母乳是指用手或吸奶器从您的乳房获取乳汁。

挤母乳的理由

您可能会因为以下原因而挤母乳：

- 您的乳房已经饱满，挤母乳可以使乳房变得更柔软，这样您的宝宝就可以更容易地吸吮——这在最初几天尤其有用
- 您的乳头疼痛，母乳喂养很痛苦
- 您的乳房感觉有肿块或患有乳腺炎
- 您或您的宝宝在母乳喂养方面遇到困难，并且您的宝宝需要更多的奶
- 您的奶水不足，您想增加奶水
- 您的宝宝早产或生病，或者您身体不适
- 您的宝宝不能和您在一起，您需要挤出乳汁来喂养他们。

如果您的宝宝生病或早产

如果您的宝宝生病或早产，母乳就显得尤为重要。在医院，我们会鼓励您挤出乳汁，因为这样：

- 宝宝容易消化
- 帮助宝宝成长和发育
- 保护您的宝宝免受感染。

您应该多久挤一次母乳？

挤母乳就像母乳喂养一样——挤得次数越多，身体产生的奶就越多。

挤母乳的频率取决于您的具体情况。

- 如果您的宝宝正在母乳喂养，但需要更多奶，您可能只需要每 24 小时挤几次
- 如果您的宝宝现在没有母乳喂养：
 - 出生后尽快开始挤母乳，最好在一小时内
 - 在挤母乳前或挤母乳过程中，与宝宝进行肌肤接触，以帮助增加奶量
 - 经常挤母乳，24 小时内至少挤母乳 8 次，包括过夜（就像婴儿母乳喂养一样），以建立您的奶水供应。

照顾您和宝宝的助产士和护士将帮助您挤母乳。

如何挤母乳

您可以用手或吸奶器挤出乳汁。

如果您需要定期挤母乳，那么使用手动挤奶和吸奶器相结合的方法通常效果最好。

以下是一些帮助您入门的提示：

- 开始前洗手
- 在挤母乳前与宝宝进行肌肤接触可能会有所帮助
- 轻轻抚摸乳房并刺激乳头以帮助乳汁流动 - 这被称为“排乳反射”
- 尝试放松技巧或在挤母乳时想着宝宝——您可以坐在宝宝旁边挤，或者拿着宝宝的照片
- 挤母乳时动作要轻柔，以免伤害乳房。

手动挤奶

用手挤奶是从乳房中获取乳汁的简单方法。

挤奶：

- 把手放在乳房下面
- 将拇指和食指放在距离乳头约 2 至 3 厘米处，乳晕两侧（乳头周围的深色区域）
- 轻轻地将拇指和手指按回乳房，然后将它们在乳头后面相互挤压；按压约两秒钟，然后松开
- 继续按压并释放，乳汁就会开始流出
- 当奶停止流出时，将手指移到乳晕边缘的另一个位置，然后重新开始
- 当奶量减慢到只剩几滴时，开始挤压另一个乳房。

挤奶时应感觉有力，但不应疼痛。



扫描二维码观看澳大利亚母乳喂养协会关于手动挤奶的视频或访问

vimeo.com/423863333



吸奶器

并非每个人都需要吸奶器，但若您确实需要，选择的吸奶器类型将取决于您吸奶的原因。许多人同时使用吸奶器和手动挤奶。

吸奶器有多种类型：

- 手动泵——偶尔使用，不需要电池或电力
- 小型电动或电池供电的吸奶器——如果您有稳定的奶量，并且需要每天吸奶两至三次（例如由于工作或其他原因），那么这种吸奶器非常适合
- 医院型电动吸奶器——建议用于建立和维持充足的奶水供应，例如当您的宝宝没有母乳喂养或在新生儿重症监护室 (NICU) 时。

您应该花多长时间来挤母乳？

如果您是为了舒适或增加奶量而挤母乳，每次可能只需要 5 到 10 分钟。

如果您要为宝宝挤出一整次的奶，通常需要大约 20 到 30 分钟 - 大约与大多数婴儿母乳喂养的时间一样长。

如果因为无法直接哺乳而需要挤母乳，请尝试以下建议：

- 如果一次只挤一侧乳房，则挤到奶流慢下来后再换另一侧乳房；重复挤两侧乳房
- 交替吸奶 2 到 3 次，即所谓的“交替吸奶或挤奶”，可以帮助增加或维持乳汁供应
- 使用双吸奶器同时吸出两侧乳房可以节省时间，并有助于增加刺激，帮助身体分泌乳汁
- 您可能会发现，在牢固的胸罩上剪开一些开口，以便将吸乳器护罩固定到位，并实现“解放双手”吸乳，这会很有帮助——我们可以帮您尝试一下
- 使用吸奶器时轻轻按压乳房，即所谓的“乳房按压”，可以帮助乳汁流动，增加供应量，并加快吸奶速度。

每次应吸出多少奶量？

在婴儿出生后的最初几天，您每次可能只能挤出几滴或最多几毫升 (mL) 的乳汁。

随着早期母乳（初乳）转变为成熟乳，泌乳量会慢慢增加。到第一周结束时，每次挤母乳大概可以挤出 50 至 70 毫升乳汁。如果在喂奶时宝宝已经喝了一些母乳，那么您挤出的奶量就不会这么多。

每个妈妈的奶量都有所不同，但大多数都能为宝宝提供足够的奶水。

足月出生的婴儿在第一周结束时每 24 小时需要大约 500 至 600 毫升母乳。

到第二周，双胞胎的母亲通常每 24 小时泌乳量约为 1100 至 1400 毫升。

如果您有一个早产儿，泌乳量达到 500 至 600 毫升，在第二周结束时泌乳量达到 700 至 800 毫升。这将帮助您为宝宝长大后提供足够的母乳。

当您主要进行母乳喂养时，您可以通过宝宝的体重增加以及他们需要多久换一次尿布等迹象来判断您是否提供了足够的奶水。

如果您担心自己的奶水供应，请咨询您的助产士、护士或哺乳顾问。

储存和运输母乳

家中婴儿和新生儿重症监护室 (NICU) 婴儿的母乳储存指南有所不同。请参阅下一页的表格以了解详细信息。

一般存储信息

- 使用食品级、不含 BPA 的容器来储存母乳。确保它们非常干净。医院通常会为新生儿重症监护室 (NICU) 的婴儿提供容器。
- 如果您的宝宝不需要全部喝完，请少量储存，以免浪费。
- 将母乳存放在冰箱或冰柜的后部，那里的温度更稳定。
- 将新鲜挤出的母乳添加到已冷却的母乳中之前，务必先将其冷却。
- 如果要冷冻母乳，请先将其放入冰箱冷藏，然后再冷冻。
- 切勿重新加热或重新冷冻已加热或解冻的母乳。
- 运输母乳时请保持冷藏或冷冻。使用装有冰块或冷冻块的冷却器。在使用母乳或将其转移到另一个冰箱之前，请先检查母乳，特别是当您的宝宝在新生儿重症监护室 (NICU) 时。

如果您的宝宝在新生儿重症监护室

- 用宝宝的身份标签清楚地标记您挤出的母乳，以及挤出的日期和时间。
- 在妇女医院，我们会尝试按照顺序（1 到 30）使用您前 30 次挤出的母乳来喂养您的宝宝。此后，您可以将两次挤出的母乳放入一个容器中。
- 在新生儿重症监护室 (NICU)，我们首先使用您新鲜挤出的乳汁，然后使用您冷冻的乳汁。

您可以从以下地点租用或购买吸奶器：

- 澳大利亚母乳喂养协会 – 访问其网站了解更多信息
breastfeeding.asn.au/hire-breast-pump
- 皇家儿童医院
设备和配送中心
(03) 9345 5325 或访问 rch.org.au/edc
- 一些药店和私营公司。

母乳储存

本指南适用于在家中、产房以及新生儿重症监护室 (NICU) 的母乳储存。

***注意：** NICU 婴儿的母乳储存时间有所不同

母乳	室温保存 26摄氏度或低于 26摄氏度	存放于冰箱中 4摄氏度或低于4摄氏度	冷冻保存 储存时间因冰箱类型而异
新鲜挤出的母乳 放入干净的食品 级容器中	家中或产房 – 储存母乳最多 六小时 – 如果有冰箱的 话就使用冰箱	家中或产房 – 储存母乳不要超过72小时（三天） – 存放在冰箱冷藏温度最低的内部后壁 处。	家中或产房 – 在冰箱内的冷冻室（零下15摄氏 度）中： 最多可保存两周 – 在带有单独门的冰箱的冷冻室中 （零下18摄氏度）： 最多可保存 3个月 – 在保持长期关闭且温度稳定的深冻 冰柜（立式或卧式手动除霜型）中 储存（零下20摄氏度 或更低）： 储存期限为6至 12 个月
	新生儿重症监护 室 – 储存母乳最多 四小时	新生儿重症监护室 – 储存母乳不要超过48小时（两天） – 挤奶后一小时内放入冰箱 – 存放在冰箱最冷的后部区域	新生儿重症监护室 – 挤母乳后 24 小时（一 天）内放入 冰箱 – 使用与在家或产房相同的储存时间 和温度（见上文）
之前冷冻过 （在冰箱冷藏里 解冻 但没有加热）	四小时内使用	家中或产房 储存母乳不要超过24小时（一天）	不要重新冷冻
		新生儿重症监护室 从冰箱取出后，母乳的储存时间不得超 过 36 小时（1 ½ 天）	
室温解冻 将冰箱中的母乳 放入温水中或使 用加热设备加 热。	仅用于完成喂养	家中或产房 如果可能的话，把它扔掉。 否则，将其存放在冰箱中不超过四小时	不要重新冷冻
		新生儿重症监护室 不要放回冰箱	
宝宝已经开始吃 奶了	仅用于完成喂 养，然后将其扔 掉	扔掉	扔掉

改编自：国家卫生和医学研究委员会（2012 年）。 *Infant Feeding Guidelines*. 堪培拉：国家卫生与医学研究委员会。 nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers

清洁吸奶设备

对于生病或早产的婴儿

- 彻底洗手。
- 每次使用后，请拆卸吸奶器套件的所有部件。
- 用冷水冲洗所有接触母乳的部位。
- 用温水和洗洁精清洗所有部件。
- 在温水下彻底冲洗。
- 将其放在干净的纸巾上风干，然后存放在干净、密闭的容器或干净的塑料袋中。
- 如果您的宝宝在新生儿重症监护室 (NICU)，我们建议每天对吸奶设备进行消毒。您可以通过煮沸、使用化学消毒剂或家用蒸汽消毒器对设备进行消毒。始终遵循制造商有关化学消毒和家用蒸汽消毒器的说明。

煮沸消毒法

- 彻底洗净双手。
- 按照上述说明彻底清洁所有部件。
- 将吸奶器套件的所有部件放入一大锅水中，确保它们完全被覆盖。将水煮沸并保持沸腾五分钟。确保所有部件始终完全浸在水下。
- 小心地拆下所有部件，不要触碰内表面。使用与吸奶器套件一起消毒的长柄钳。
- 将其放在干净的纸巾上风干，然后存放在干净、密闭的容器或干净的塑料袋中。

对于健康的足月婴儿

请遵循制造商的说明或访问澳大利亚母乳喂养协会网站获取清洁信息：

breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment

如需更多信息和建议

联系您当地的妇幼保健护士。

维多利亚州妇幼保健热线

无论白天还是晚上，都可以拨打 13 22 29 与妇幼保健护士联系。

澳大利亚母乳喂养协会

母乳喂养帮助热线

无论白天还是晚上，都可以拨打 1800 686 268 与母乳喂养顾问交谈。

访问他们的网站以了解：

- 母乳喂养早产儿
breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-premature-baby
- 清洁吸奶设备
breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment
- 乳房肿胀
breastfeeding.asn.au/resources/engorgement

女性医院

请访问我们的网站，获取英语和其他语言的母乳喂养情况说明书：

- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

您是否需要口译员？



Interpreter

如果需要的话，您可以要求提供口译员。

家庭暴力支持

1800 尊重全国求助热线

如果您遭受过性侵犯、家庭暴力和虐待，您可以获得帮助。您可以随时拨打 1800 737 732 或访问 1800respect.org.au

免责声明：此事实表仅提供一般信息。有关您或宝宝的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您或宝宝需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2025.