

# 促進奶水分泌

## 3 招



### 第一招 早早餵

分娩後媽媽與寶寶即刻做肌膚接觸，並及早開始哺餵母乳

### 第二招 正確餵

餵食前先洗淨雙手，並採取舒適及愉快心情，同時注意正確哺餵技巧及姿勢

### 第三招 隨時餵

寶寶想吃就餵，餵得越多，奶量會隨之增加

