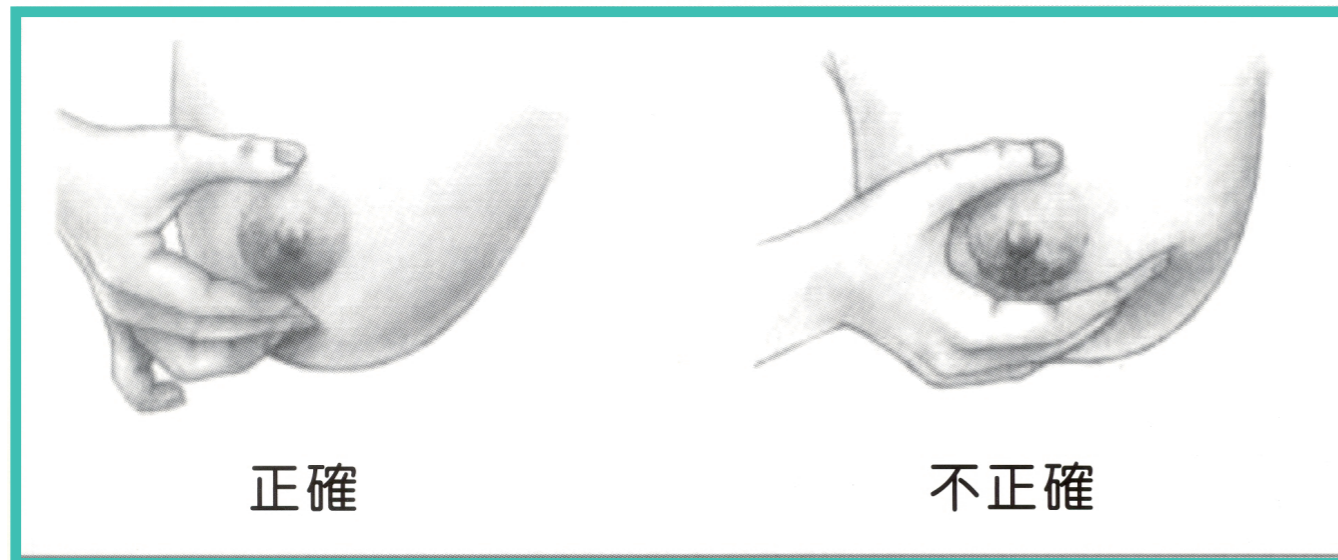




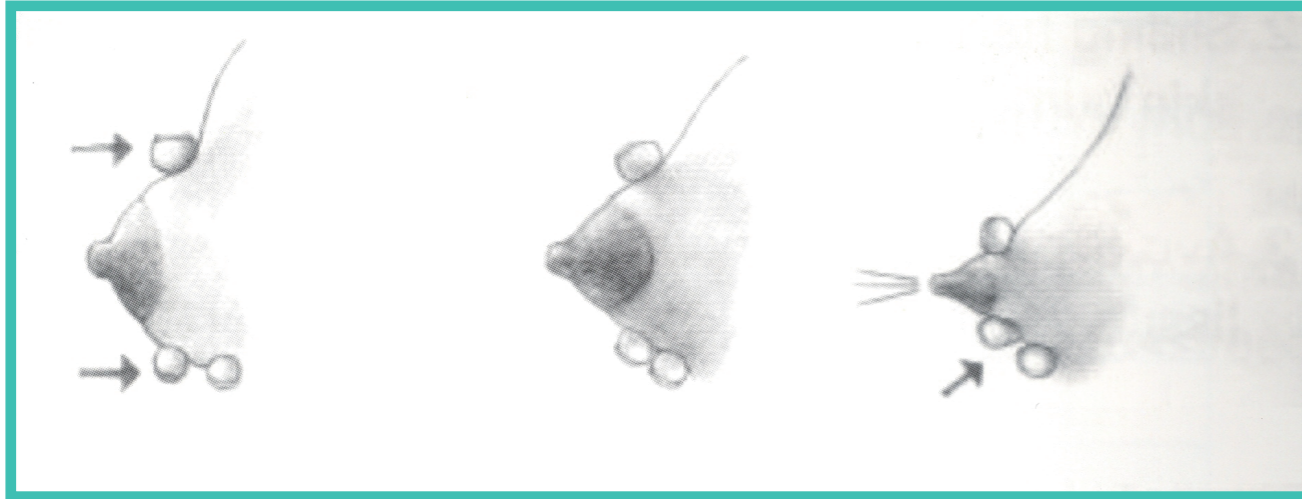
1. 徹底的洗手
2. 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房將大拇指放在乳頭上方，食指在乳頭下方（離乳頭2-3公分）對著大拇指，以其他的手指托住乳房。
3. 將大拇指及食指輕輕地住胸壁內壓，避免壓太深，以免阻塞輸乳管。
4. 以大拇指及食指相對，壓乳頭及乳暈後方，擠壓到乳暈下的輸乳管。



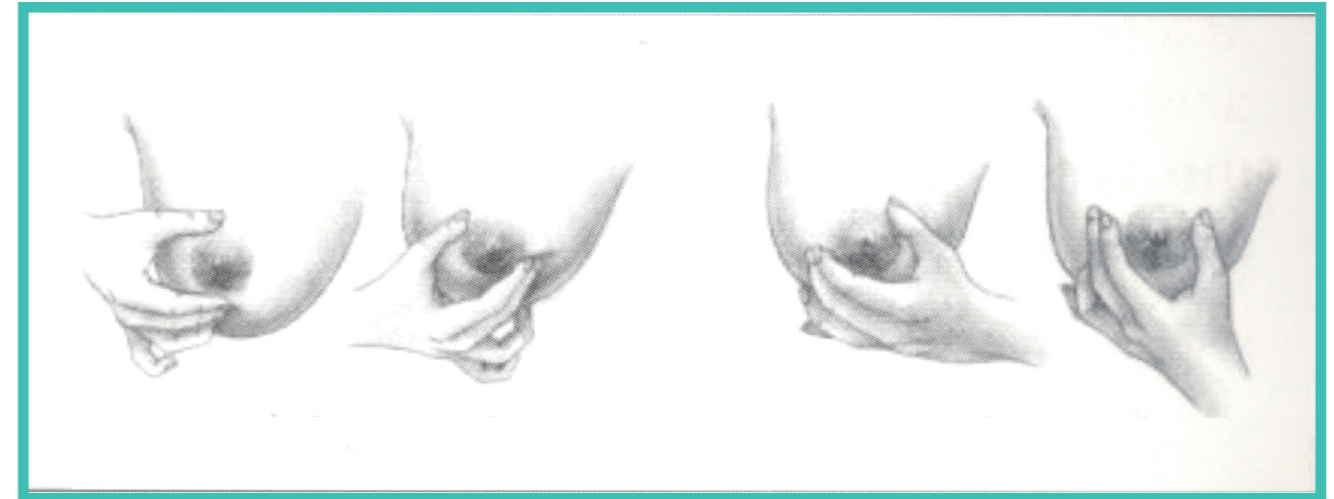
5. 反覆壓放
6. 開始擠壓時，有時不會有奶水流出，在擠壓多次後，奶水會開始滴出。
7. 一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次。



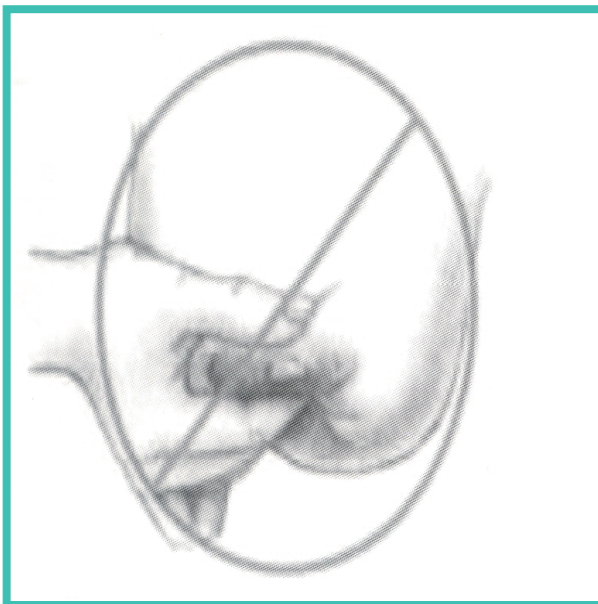
7. 一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次。



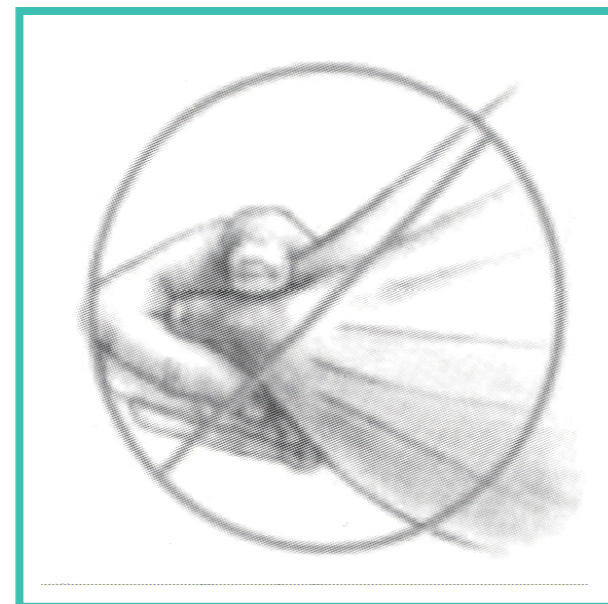
8. 以相同方式擠壓乳暈兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出。



9. 特別要避免下圖三種方式的擠法。



不要過份擠壓乳房，而引起擦傷或淤傷。



避免拉引乳頭及乳房，這樣會損傷乳房組織。



避免雙手在整個乳房上滑動推擠，因此會造成皮膚擦傷。