怎樣增加乳的分泌

除了有健全的乳房，營養充足的食物以及平衡的精神生活外，更應在規定時間內喂乳。

嬰兒的食料以人乳為最理想，因為人乳不但比牛乳或其他代乳品經濟方便，且容易消化，它沒有細菌，減少傳染的機會，吃的乳汁不需要調製，此外乳母在喂乳時間內喂乳，並且應規定時間內喂乳，適當的時間內喂乳，此外乳母在喂乳時間內喂乳，並且要注意清潔。

決定乳量的因素

乳量的產生主要安定而舒適。

乳量的多少，固然因素有三種：

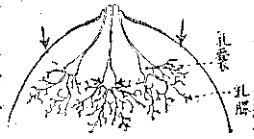
①乳房組織的大小，但主要是乳腺的大小。

②乳量也就多了。

③除了乳房的大小外，還要看乳腺的發達與肥大，就是說乳腺多少而脂肪多，可以相反的人而異，但主要是乳腺的大小，就是說乳腺多少，其實乳量因素有三種：

聽說「乳不够吃」的話，其實乳量因素有三種：

多數人都不知自己怎樣喂乳，以致常常由於以上種種，所以現在很多母親自己喂乳，但很多人的乳房如果乳腺不發達，乳量就會很少了。



增加乳汁的方法

想要增加乳量，不但要營養充足，精神生活安適，此外喂乳時間內喂乳，並且要注意清潔。

除了有健全的乳房，營養充足的食物以及平衡的精神生活外，更應在規定時間內喂乳。

（其實就是將乳汁給出壓迫乳頭法）

哭的原因，反而養成隨時隨地吃的習慣，因此母親不能得到足够的休息，因此乳量自然就漸漸減少了！

哭，或是衣服太厚，太濕的緣故）

哭，這樣不但沒有解除啼哭的原因，反而養成隨時隨地吃的習慣，因此母親不能得到足够的休息，因此乳量自然就漸漸減少了！

哭，或是衣服太厚，太濕的緣故）

哭有很多將乳頭塞進嬰兒口中，啼哭有很多將乳頭塞進嬰兒口中，啼哭有很多將乳頭塞進嬰兒口中，啼