

单次产奶量比较少怎么办.产后少奶怎么办-股识吧

一、母主产后乳汁少，最快解决办法

妈妈奶水的多少和精神状态密切相关。

刚生了宝宝之后，很多妈妈的精神都处于过度紧张、忧虑中，这些情绪都会影响乳汁的分泌。

如果奶少而孩子不够吃，千万不要着急，着急只会适得其反。

所以，平时妈妈们遇事切莫烦躁，只有保持心情舒畅，才能保证乳汁的正常分泌。

妈妈们多吃些营养丰富和容易消化的食物：汤水——猪蹄汤、鸡汤、海参母鸡汤、鲫鱼汤等，使体内能得到更多的蛋白质、脂肪、水分和钙质。

这样，不仅分泌的奶水质量好，而且量也可增多。

喂奶期间，最好少吃辛辣刺激性的食物。

1、猪蹄通草汤：猪蹄2只，洗净；

通草5g，一起放入沙锅里，加水适量，小火清炖4小时。

加食盐、葱、姜少许。

每日佐餐随量喝汤数次。

连吃数日。

2、催乳饼：猪肉末500g，水泡发黄花菜250g(干品约100g)，切碎，加葱、盐、作料少许，调成肉馅，再用和好的软面包成馅饼，或烙或油煎。

分数次食用。

3、鲑鱼鸡蛋汤：鲑鱼重约500g，洗净去内脏，加水适量，煮汤。

取鱼汤一小碗加热煮沸，打入鸡蛋2个，熟后，加盐、姜、葱调味食用，每日2次。

4、花生炖猪肚：花生米100g，猪肚子1个。

将花生米装入洗净的猪肚中，小火清炖，至猪肚烂熟后，可加入适量盐、姜、葱等调味品食用。

5、黑芝麻粥（适用产后乳汁不足）材料：黑芝麻25公克、大米适量

作法：将黑芝麻捣碎、大米洗净、加水适量煮成粥。

每日2、3次，或经常佐餐食用。

6、红糖豆腐（滋阴养血增乳）材料：豆腐2、3块，红糖50公克

作法：豆腐切块、水煮，加红糖，可在加入少量米酒。

水沸20分钟后可食。

每日一次，连服5天。

7、鸡蛋沾芝麻末 材料：鸡蛋（随个人消化能力而决定数量）、芝麻粉

作法：鸡蛋煮熟、去壳，沾芝麻粉食用。

8、豌豆粥 材料：

豌豆50公克、白米适量。

作法：先煮白米、待水沸腾时，加入豌豆续煮至熟。

空腹食用，每日两次。

9、莴苣子粥 材料：莴苣子10或15公克，生甘草3或5公克、糯米100公克。

作法；

先将莴苣子捣碎、与生甘草同煎取汁。

再入米煮成稀粥。

妈妈们在产后常因夜间喂奶或因奶少而在夜间给孩子添加代乳品，以致不能好好休息。

一般来说，产妇每天要保证有8~10小时的睡眠时间。

休息好了，奶水自然就会增多。

分娩后要尽早开奶，早开奶能够让婴儿获得初乳，并刺激母亲产奶；

二是增加喂奶次数，至少2~3小时一次，喂奶越勤，乳房越能分泌更多的乳汁。

常用中药处方：炙黄芪15g，当归、王不留行、漏芦、栝楼皮各9g，穿山甲12g，白芷3g，水煎服，每日1剂；

或艾灸膻中穴，针刺少泽、足三里等穴。

凡由于母乳不足而采用混合喂养的，每次仍要按照喂奶的时间让婴儿吃母乳（不论有没有都要让宝宝吸），然后再用牛奶或其他代乳品补足。

这样才能保证产妇的乳房按时受到刺激而维持一定量的乳汁分泌。

二、新生儿吃奶量太少怎么办

多喝有营养的汤水，自然就有奶水了啊，你要常给宝宝喝奶水啊，不要担心啊，宝宝越吸奶水越多啊！

三、母乳总量够，但单次量不够，怎么办

经常让宝宝把奶水吸干，保持奶量，每3小时喂奶一次，这样宝宝不容易积食腹泻，而且奶水会多点，宝宝不一次性吃饱会哭的啊，每次喂完奶都喝一大杯水，觉得口干可以再多喝点，不要吃很咸的东西，汤水要很淡的，每天早晚再加喝点红糖水煮鸡蛋。

要知道奶水本来就因人而异的，不是所有人来奶水的时间都差不多，家有老人的会告诉你，奶水本来就不是天天很丰沛的，本来就会有时多有时少，除了个别天天在溢奶的，宝宝也是偶尔食量会大点，偶尔会小点，尤其是前两个月会吃的很多，之后就会正常起来，刚开始不够吃可以加点奶粉，后来宝宝基本上都不会要喝的，你

要对自己有信心，绝对会有奶的，渐渐地奶水还是会正常化的。
我也是出院后突然少了，这跟恶露流血也有关系的，水分养分总会流失点的，过段时间奶水就渐渐回来了。
没多少的时候，记得要用吸奶器吸吸，储存母乳，以备宝宝饿了喝，因为开始的时候，宝宝吸力不大，吸不出来就不会再吸的。
挤在奶瓶里，再喂。

四、宝宝的奶量比较少.怎么办?

来强的不行的，会吐，会肚肚痛哦，我那会也是挖空了心思的想法子，现在想想，只要是健康的就好了，等大一些，能加辅食了，就好办了。

五、产后少奶怎么办

方法1——让婴儿多吸吮乳头 研究证实，产后1周至2个月内，泌乳主要依靠婴儿的吸吮刺激来促使垂体促乳素分泌上升，垂体泌乳素抑制因子分泌减少。
因此，产后尽管身心疲惫，乳房也不一定感到发胀，但最好坚持在产后30分钟即给宝贝开奶，让宝贝及早地吸吮乳房，刺激乳房尽快分泌奶水。
最好与宝贝同室同床，这样可以便利产妇经常让宝贝吸吮乳房。
多次不定时地吸吮，可以刺激产妇的大脑分泌释放催乳素。
另外，只要宝贝一啼哭就抱起来喂奶，以促进产妇体内的催乳素分泌增多，增加乳汁的分泌量。

下奶方法2——产后要注意愉快心情 精神因素对产后泌乳有一定的影响。
因此，产后要注意保持好心情，暂且忘掉烦恼，把家务先扔在脑后，充分地休养身体。
不要总是对宝贝是否吃饱、是否发育正常等问题过多地担心。
精神上的振奋和愉悦会促使体内的催乳素水平增高，从而使奶水尽快增多。

下奶方法3——对乳房进行按摩
产后，最初由于静脉充盈使乳房发生膨胀，此时仅有少量的初乳分泌。
初生儿经常吸不出多少奶水，往往不愿意再吸吮。
而产妇的乳房却很胀痛，碰触时疼痛难忍。
有时不一定能完全尽心让婴儿吸吮。
经验表明，乳房按摩是一种非常有效的下奶方法。

方法为每次哺乳前，先将湿热毛巾覆盖在左右乳房上，两手掌按住乳头及乳晕，按顺时针或逆时针方向轻轻按摩10-15分钟。

经过按摩既能减轻产妇的乳胀感，又能促使奶水分泌。

因为按摩乳房的作用相当于婴儿对乳头的吸吮刺激。

这种刺激，可以通过神经纤维穿入下丘脑，促使脑垂体生乳激素释放；

反射性引起脑垂体释放催产素，刺激乳腺和乳腺腺管收缩，将乳汁射入通向乳头的输乳管里，进而促进奶水分泌。

下奶方法4——进食催乳食物 有些食物具有促进奶水分泌的作用，产后如果奶水不下，或少奶、无奶，千万不要轻易放弃母乳喂养的机会，不妨试一试以下的催乳食疗方：
* 鲫鱼汤

鲜鲫鱼500克，去鳞除内脏，加上通草6克煮汤，吃鱼喝汤，每天2次，连喝3-5天。

鲫鱼能和中补虚，渗湿利水，温中顺气，具有消肿胀、利水、通乳之功效；

通草可通气下乳，与鲫鱼相配，效果更佳，但鲫鱼汤宜淡食。

* 花生粥

生花生米(带粉衣)100克，大米200克，将花生捣烂后放入淘净的大米里煮粥。

粥分2次(早午或早晚各1次)喝完，连服3天。

花生米富含蛋白质和不饱和脂肪酸，有醒脾开胃、理气通乳的功能。

建议你用猪蹄和花生豆一起熬汤喝，少放一点点盐，别放花椒大料和味精，那样会回奶~或者熬小米粥，放点红枣一起熬，这两种下奶很管用

参考文档

[下载：单次产奶量比较少怎么办.pdf](#)

[《证券转股票多久到账》](#)

[《吉林银行股票多久上市》](#)

[《认缴股票股金存多久》](#)

[下载：单次产奶量比较少怎么办.doc](#)

[更多关于《单次产奶量比较少怎么办》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/23034755.html>