

## 哺乳期的女人可以喝牛奶吗

牛奶没下奶作用，吃榴莲和甲鱼汤吃了管用，猪蹄汤和鲫鱼汤来得不如榴莲和甲鱼汤快。记得每天吃饭还得汤汤水水最好每顿都有粥。产妇第一个月谁的奶都不多，出了月子以后身体恢复奶水就多了不要急慢慢来，当孩子梗粉妓莠幻疯淮弗璃时去医院复查的时候跟医生讲奶水少的事，医生给推荐的哺泉催奶汤。一般哺乳母亲在哺乳期只要摄取适量的营养就行了，并非吃得好吃得更多。天天让宝宝吸吮刺激乳头是很管用的，多给宝宝吸，不饿也当零食一样吸，每次一定要吸空，每次不吸空，下回就越来越少，吸不空用手挤用吸奶器也要挤出来。如果乳房有硬块，更要按摩热敷挤软。坚持不要添加牛奶！支持母乳喂养！

## 吃母乳可以喝纯牛奶吗

可以喝的，只是说盒装的纯牛奶有点太凉了，吃了也是怕宝宝会吃了凉的母乳拉肚子。