

用對方法媽媽奶水會足夠

吸吮刺激泌乳



通常寶寶吸多少，媽媽就能產生多少

當寶寶吸吮媽媽的乳房時，就會傳遞信息到媽媽的大腦裡，產生荷爾蒙的變化，讓乳房製造寶寶需要的奶水。

奶水吸出越多，奶水分泌越通暢

寶寶吸出愈多，奶水就繼續分泌愈多，如果寶寶因故和媽媽分開時，媽媽一定要兩、三個小時就將奶水擠出來刺激乳房，乳房才會持續分泌奶水。

妳是否常聽到「妳的乳房小」、「妳的身體不好」、「妳吃得不夠營養」、「妳的寶寶一直哭鬧」、「妳的寶寶常常要吃奶」..... 妳的奶水夠嗎？

奶水夠不夠是大部分哺乳媽媽及周圍親友常有的質疑，尤其是新手媽媽，因較不了解如何解讀新生兒的需求，來自外界及自我要求的，壓力其實不小，但只要盡力去做，您就已經是個好媽媽了。有正確的認知及態度，不必有過大的壓力，反而有助哺餵母乳。

媽媽的初乳很重要也很營養，同時提供豐富的免疫因子，幫助寶寶適應外界環境。媽媽乳房的大小與媽媽的奶水量沒有什麼相關性。寶寶儘早開始正確且頻繁的吸吮，是媽媽奶水分泌最重要的影響因子。



疲憊與壓力

當媽媽在哺乳過程中有太多的壓力、太疲憊、失去自信或充滿懷疑時，就很難順利地進行，這時若能尋求周遭能提供幫助的人或哺乳專家，對哺乳媽媽將很有幫助。

寶寶沒有喝到足夠奶水的表徵

- 1 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重
- 2 出生五天後的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深

當出現上述情況其中之一時，增加哺乳次數並求助醫療專業人員，找出可能的原因。

自我評估

奶水分泌的
相關因素



母乳哺育時之情形	正常狀況	需改正之狀況
頭兩個月內寶寶吸吮的次數	<input type="checkbox"/> 一天八到十二次以上	<input type="checkbox"/> 一天六次或六次以下
寶寶含乳房時我的乳房感覺	<input type="checkbox"/> 舒服	<input type="checkbox"/> 疼痛
寶寶的吸吮力道	<input type="checkbox"/> 吸吮有力	<input type="checkbox"/> 吸吮微弱
我的心情	<input type="checkbox"/> 放鬆、有自信	<input type="checkbox"/> 緊張、擔憂
我周圍的人對我哺乳的態度	<input type="checkbox"/> 支持	<input type="checkbox"/> 質疑



小叮嚀

- 注意媽媽與寶寶的哺乳姿勢是否舒適恰當、含乳方式是否正確、觀察寶寶想吃奶的反應、吸吮的節奏及吃到的表現等，同時給予寶寶學習的機會，寶寶習慣了自然就會正常吸吮。
- 哺餵時感到乳房疼痛，應留意是否為含乳不正確、脹奶、輸乳管阻塞或乳腺炎的可能性，相關處理方式請參考本手冊 Q&A。
- 媽媽一直擔心奶水不足的心理壓力，反而會抑制泌乳功能，所以哺餵時放鬆心情，並且相信自己能成功，是十分重要的。
- 週遭環境的支持與否，是成功哺乳的關鍵因素，尤其是家人的支持與配合；職場上則應加強與同事及主管間的溝通；列舉政府的推行政策及國內外研究實證，也是說服他人的辦法；最重要的，是媽媽堅持母乳哺育的決心。
- 如果你因為醫療或者是其他原因無法完全哺乳時，在嬰兒一歲前應該使用嬰兒配方奶；並請諮詢過兒科醫師，注意安全衛生正確的沖泡使用。

何時應該就醫，尋求協助

- 嬰兒含著乳房就睡，沒有吸奶；抱開沒多久就哭，或者一直睡。
- 嬰兒沒有認真吸奶，只有非常快速淺淺的吸吮。
- 在 3 天之後尿布次數仍不多；3-4 天後仍只有墨綠黏便排出。



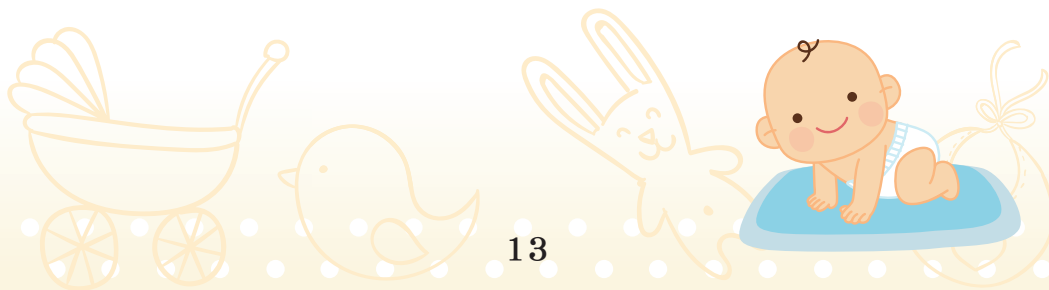


寶寶常常要喝奶，這樣是奶水不夠的關係嗎？

正常足月新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。初乳的分泌量不多但是富含營養，每一到三小時喝一次，而且寶寶有強，深而慢的吸吮，可聽到寶寶的吞嚥聲，表示寶寶有喝到奶。同時可以由寶寶的排泄狀況知道進食量是否足夠。

新生寶寶哺乳與排泄參考表

嬰兒的年紀	一天	二天	三天	四天
平均一天要餵母乳幾次？	至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。			
溼尿布： 多少，多溼 / 平均一天	尿布至少濕 1-2 片		尿布至少濕 3-4 片	
有大便的尿布量： 排便的次數和顏色 / 平均一天	至少 1 至 2 片 墨綠黏便（胎便）		至少 3 片 棕綠色或黃軟便	





五天	六天	七天	八天	九天	十天	三週
至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。						
		6 片以上溼尿布，尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色				
		3 片以上，黃軟有顆粒或糊便				





自我測驗

下面哪些是確定寶寶奶水吃不夠的確定表徵嗎？

- 1 產後一兩個月後乳房較以前軟
- 2 奶水沒有滴出來
- 3 嬰兒經常哭鬧
- 4 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重
- 5 寶寶非常頻繁的吃母乳
- 6 每次吃母乳時間持續很長
- 7 五天大的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深
- 8 擠奶時沒有奶水流出
- 9 產後沒有脹奶的感覺

答案：4、7

答案說明：

要了解寶寶有沒有吃夠，應該從寶寶的體重變化與排泄狀況做判斷，請參考第 13 及 14 頁之「新生寶寶哺乳與排泄參考表」。

寶寶在頭 3 天體重會降低，從第 4 天開始，寶寶的體重每天會逐漸增加，10-14 天後體重會回復到出生時的體重。

舉例：寶寶出生體重 3000g，頭 3 天體重降低量約為 $3000\text{g} \times 7\% = 210\text{g}$

✿ 促進奶水分泌小撇步 ✿

- 1 生產醫院能協助
- 2 早期哺乳要落實
- 3 正確含吸莫遲疑
- 4 寶寶想吃就要餵
- 5 餵奶時間不限定
- 6 夜間哺餵泌乳旺
- 7 心情放鬆輕鬆餵
- 8 手到擒來是母乳





哺乳媽媽的 要

① 選擇支持母乳哺育的生產場所及評鑑合格的產後護理機構

通過母嬰親善醫療院所認證的機構及評鑑合格的產後護理機構可以從產前就提供媽媽正確的哺乳相關知識，並從生產到產後提供正確的協助以及支持。

② 和爸爸以及家人一起學習正確的哺乳知識

正確的知識，以及周圍家人一致的支持態度可以讓媽媽更順利的哺乳。

③ 儘早在寶寶想吃時就餵

儘早在寶寶想吃的時間就餵奶，可以促進奶水的分泌。

④ 確定寶寶有正確吸奶

寶寶正確的吸奶可以讓奶水流出更順暢。

⑤ 學會判斷寶寶有沒有吃夠

能夠正確判斷寶寶有吃夠的話，就比較不會因為一些似是而非的質疑而喪失哺乳的信心。

⑥ 建立自己哺乳的支持網絡

當哺乳有問題時不要輕易放棄，了解現有人際網絡中可以解決哺乳問題的相關資源。



不要

哺乳媽媽的

❶ 除非有醫療需求，不要添加其他食物

不要以寶寶哭鬧、餵奶時間長短或者是頻率來判斷自己是否有足夠的奶水而添加不必要的配方奶或葡萄糖水。這樣的做法可能減少寶寶吸吮媽媽乳房的次數或時間，而減少奶水的分泌。

❷ 除非和寶寶分開，不需要在餵完奶後還要刻意擠奶

有些媽媽在餵完奶後刻意擠奶，想要確認自己的奶水量。但是如果擠奶技巧不良時或者是寶寶已經吸過後再擠奶，可能擠出的奶量不多反而打擊媽媽的信心。

另外如果額外的擠奶，也可能會讓奶水量超過寶寶的需求，增加媽媽乳房腫脹的困擾。

❸ 在頭一個月內不要使用安撫奶嘴

安撫奶嘴的吸吮方式和直接吸乳房的方式不一樣，可能造成寶寶的混淆。

❹ 在頭三個月內不要定時餵食寶寶、限制寶寶的進食次數

母乳的消化吸收良好，限制餵食的次數可能造成寶寶的吸奶量不夠而體重增加遲緩，同時也使媽媽的奶水量減少。





啟動哺乳

產後第一週是成功哺乳的關鍵期，親子同室能讓雙方有更多時間熟悉彼此，也調整同樣的睡眠節奏。哺餵的過程中，媽媽和寶寶的親密接觸，對親情和嬰兒心理健全的發展都有極大助益，嬰兒的味覺、嗅覺、觸覺、視覺和聽覺等五感也會同時受到刺激，有助腦部發展。

什麼是產後肌膚接觸？



母嬰早期肌膚接觸及親子同室 --- 哺乳之鑰

產後寶寶一出生，經醫師評估，母嬰健康狀況良好，醫護人員會將寶寶放在媽媽胸前，沒有包布或衣服的相隔，直接與媽媽的肌膚接觸。

產後即刻肌膚接觸的好處

- 1 讓寶寶身心更穩定
- 2 促進親子關係
- 3 促進媽媽子宮收縮
- 4 促進母乳哺育



如何進行

只要寶寶狀況允許時，醫護人員將其皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡，外面覆蓋著被單，持續不干擾的讓媽媽和寶寶彼此熟悉。如果在產檯上的時間很短，也應盡快在產後恢復室開始第一次的接觸及哺乳。即使是剖腹產接受麻醉的媽媽，只要媽媽意識清醒，就可以要求和寶寶有肌膚接觸的機會，這個時候會更需要護理人員或其他家人的協助。

因為在出生後的頭一個小時，是新生兒最清醒的時候，當健康的新生寶寶在產後立刻被放在媽媽胸腹部皮膚貼著皮膚時，經過一段的休息時間後，在媽媽溫柔撫摸的刺激下，他會慢慢蠕動爬行找到媽媽的乳房。

寶寶會觸摸並按摩乳房，小手和小嘴巴，初次溫柔的接觸乳房，刺激媽咪體內荷爾蒙的分泌，開始奶水的分泌與流動，同時增強媽媽對寶寶愛的認同；接著，寶寶用嘴巴舔媽媽的乳頭，含上乳房並且開始吸吮。這個過程可能需要一個小時或是更久，這段時間媽媽應該儘量和寶寶在一起。

小叮嚀：媽媽採取半躺的姿勢，注意寶寶的呼吸道要維持通暢。
在場的爸爸或其他家人也要幫忙注意寶寶的活動以及吸吮力喔！





頭三天會有奶水嗎？

懷孕 20 週左右，乳腺會開始製造奶水 - 初乳。因此懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水。頭兩三天分泌的初乳，量不多但是濃稠而營養。足月健康新生兒的胃容量不大，屬於少量多餐期，經常地哺餵初乳就可滿足其需求。



寶寶一直哭鬧，寶寶一直要吃，你的奶水夠嗎？

寶寶不會說話，用哭表達任何需要！寶寶尿布濕了、太熱、想別人抱可能都會哭，因此寶寶哭了不一定是餓了想吃。寶寶想吃會有想吃的舉動。寶寶想吃的舉動有蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手、還有主動轉頭尋乳的表現。但是如果我們用手碰觸寶寶的嘴角，都會引發寶寶尋乳的反射，這是正常的一種神經反射，並不一定代表寶寶想吃奶。

在寶寶有這些想吃的動作時就餵寶寶，可以讓哺乳更順利。漸漸的，寶寶不需要用哭來表達需求，就能得到滿足，也會減少啼哭。

