

母乳哺餵 Q&A

資料來源/婦產科

分類	問題	說明
親子同室	醫院如何實施親子同室？	本院全面實施 24 小時親子同室，目的是促進親子間互動情感、提高母乳哺餵成功率、讓新手父母更熟悉寶寶的作息與需求，學習如何照顧寶寶。 護理師會主動到房間協助與指導，照顧寶寶期間有任何不清楚的疑問，可以撥電話到嬰兒室詢問（分機 2757、2758）。您也可以把問題先寫在「新生兒每日評估表」，但若寶寶出現異常狀況，例如唇色發黑、大量嘔吐等。請務必立刻將寶寶推回嬰兒室。
哺乳知識親子同室	哺乳期間須注意什麼？	一、哺乳時心情放鬆，環境要寧靜舒適。 二、哺乳姿勢以母子雙方都保持舒適為原則。 三、避免乳房腫脹，必要時將乳汁擠出，保持乳腺通暢。 四、母親應均衡飲食與足夠水分，例如：魚、蛋、豆類、水果、蔬菜等，並保持充足睡眠，以維持乳汁分泌。 五、母親不可隨便服用成藥或刺激性食物。 六、哺乳期間遇到困難請尋求支援，可以來電嬰兒室詢問

		分機 2757、2758)，必要時會協助預約本院母乳門診。
依需求餵奶	如何知道寶寶想喝奶了？	<p>一、寶寶會出現飢餓線索，寶寶嘴巴會左右尋找（主動尋乳），有吐舌頭吞嚥的表現。寶寶也可能握緊拳頭靠近嘴巴，或吸吮自己的手指。</p> <p>二、如果寶寶想喝奶的需求一直沒有被滿足，可能就會開始哭鬧。</p> <p>三、因此，寶寶想喝奶的第一個反應絕對不會是哭喔。</p> <p>出生寶寶的胃容量有限，加上母乳的好消化吸收幾乎一個多小時就要餵奶一次，完全不同於 3-4 小時才瓶餵的配方奶寶寶。一方面：頻密的餵奶，增加了親子間長時間的肌膚接觸，增加了無可替代的親密感，也增加了媽媽對寶寶的了解。</p> <p>四、另一方面：剛開始泌乳的乳房也需要一天 10-12 次來自寶寶的吸吮刺激以建立足夠的奶量，也就是乳房內的奶水被排出的越多，奶量分泌越多，這是母乳量增加的關鍵，也正是在配方奶未出現前，我們人類自然繁衍的自然定律。</p>
依需求餵奶	寶寶喝奶後放回床上，30 分鐘就又哭了	<p>五、寶寶在媽媽肚子裡感覺受到保護，出生後處在一個陌生環境裡，此時親子同室是最棒的選擇，多跟寶寶親子對話，必要時抱抱他，讓他感受充分的安全感。</p>

		<p>六、也觀察寶寶是否尿濕了或其他不舒服狀況。</p> <p>七、有時不一定馬上抱他，可以出聲安撫跟他說話或觸摸肌膚，讓寶寶感受放心與安全感。</p>
奶水不足	如何知道寶寶有喝到足夠奶水？	<p>媽媽可以運用一些技巧觀察寶寶是否有吃到奶水!您可以觀察寶寶含乳的動作以及吸吮吞嚥的動作。</p> <p>一、正確的吸吮動作來說，寶寶應該是兩頰圓鼓、下巴貼近乳房，有慢且深的吸吮動作!</p> <p>二、檢查寶寶尿布是最快最有用的方法。通常寶寶在出生24小時內能解一次尿，第二天約2次，第三天約3次，之後一個純母乳的寶寶如果有喝到足夠奶水，通常一天會排出6~8次清澈尿液，且尿布會沉重感。</p> <p>三、若寶寶沒有喝到足夠奶水，一天排尿次數會少於6次，且尿液是濃縮的，味道很重且顏色較深黃甚至橘紅。</p> <p>四、另外需評估體重的變化，增加的幅度可參考健兒手冊的兒童生長曲線百分位</p>
奶水不足	生產完還沒脹奶？寶寶如果肚子餓要怎麼辦？	<p>對於剛出生的新生兒，最理想也最珍貴的食物就是初乳。</p> <p>五、在奶水來之前，若您給寶寶奶水以外的食物，可能增加寶寶過敏機率，也可能不再願意吸吮媽媽的乳房，甚至造成乳頭混淆。</p>

		<p>六、對媽媽而言，沒脹奶並不表示沒母奶，當寶寶有飢餓線索就讓寶寶吸吮，刺激越多奶水就會越多，吸吮越少奶水就會分泌較晚，也可能因為寶寶沒有吸奶而導致乳房腫脹。</p>
奶水不足	沒有脹奶就是沒有奶水嗎？	<p>不是每個媽媽都需要有脹奶經驗才能餵飽寶寶，只要寶寶含乳姿勢正確，身體將會供需平衡的製造出足夠寶寶使用的奶水。</p> <p>一、仍需要注意尿尿次數及生長曲線，來判斷寶寶是否有喝到足夠奶水，有無脹奶絕對不是一個很好的指標。</p>
奶水不足	聽說卵磷脂可以促進乳汁分泌，真的嗎？	<p>一、研究指出，卵磷脂可使媽媽的乳汁濃度變稀，減少乳腺阻塞情形，但每個媽媽體質不同，食用後可能效果不一。因此卵磷脂不見得適用於每個媽媽。</p> <p>二、促進奶水分泌最好的方法，還是藉由寶寶吸吮的效果最佳。</p> <p>三、媽媽也要保持心情愉快，才是促進乳汁分泌的不二法門。</p>
哺乳知識	產前沒有泌乳狀況，產後是否會無奶水？	<p>懷孕後期觸摸乳房，有些人可能會有乳汁出來，但是刺激容易造成宮縮，因此產前不建議做乳房護理。等到胎盤離開子宮，黃體素驟降，泌乳素開始增加，漸漸產生泌乳反</p>

		應，促使乳汁分泌變得充沛及乳房飽滿。
哺乳知識	<p>寶寶每次喝奶都會睡著，如何讓他保持清醒？</p>	<p>出生第一天的寶寶較常有此問題。</p> <p>一、避免太多包裹，可以試著解開包巾，檢查尿布及整理一下衣服，讓寶寶更貼近你，抱著寶寶時可以和他說說話或撫摸寶寶耳朵、下巴。</p> <p>二、若寶寶還是處於半睡半醒的樣子，建議就不要講寶寶吵醒喝奶，等寶寶清醒時有尋乳反射，再將寶寶抱起來餵奶。</p>
哺乳知識	<p>為什麼哺餵母乳就不給奶瓶？</p>	<p>為了協助您成功哺乳，不建議使用奶瓶。</p> <p>一、親餵母乳可以增進親子關係也可以讓寶寶喝到珍貴初乳。</p> <p>二、若減少親子接觸，餵奶次數減少，您的奶量也會減少。寶寶瓶餵也可能造成乳頭混淆，不再吸吮媽媽的乳房。</p>
奶水不足	<p>如何知道寶寶有喝到奶水？</p>	<p>觸摸寶寶下顎，觀察是否有吞口水的動作。</p> <p>若寶寶含乳姿勢正確，媽媽不必因擔心寶寶喝奶姿勢不正確而一直注意，這樣反而讓媽媽一直在直變換姿勢，反而影響寶寶喝奶。</p>
奶水不足	<p>乳房大小與奶量有沒有關係？</p>	<p>乳房大小與泌乳量無關。乳房大小主要脂肪的多寡而非乳腺組織多寡而定。乳頭及乳暈也有不同形狀及大小。</p>

		<p>一、不論任何大小的乳房或乳頭，只要讓寶寶一生下來就開始吸吮媽媽的乳房，而且沒有奶嘴干擾，寶寶都可以吃到母乳。</p> <p>二、每個產婦乳房容量可能不同，有的容量大，嬰兒喝一次奶後可能要隔久一點才要再喝。有的容量小，可能間隔時間較短就要再吃奶。只要嬰兒有想吃的徵象就要哺乳。</p> <p>媽媽一整天分泌的奶量是足夠嬰兒食用。</p>
奶水不足	奶量突然減少怎麼辦？	<p>這總情況應該是暫時性的，可能媽媽剛開始上班或居家環境改變、寶寶或媽媽生病、媽媽疲累、月經恢復了、與先生及其他家人、工作夥伴的關係、工作壓力，這些都會影響媽媽的情緒。而媽媽的情緒會直接影響噴乳反射。</p> <p>一、因此授乳的媽媽應該保持心情愉快與舒適，才會促進乳汁的製造。當媽媽自覺奶量突然減少，又是因為以上因素擔憂時，應正視問題並嘗試解決問題及找到抒發管道，並保持哺乳的信心與決心。</p> <p>二、親餵寶寶或上班時間擠乳時，心情要放鬆，回想愉快的事。上班擠奶的媽媽可以看寶寶照片或衣服，緩和緊張情緒有助擠乳。</p> <p>三、若媽媽太勞累，建議爭取時間休息，家事請其他家人</p>

		<p>代勞。</p> <p>四、增加寶寶吸奶頻率（尤其是晚上），或增加上班時擠乳次數，或嘗試發乳食物（例如：黑麥汁、鮮魚湯、甜酒釀蛋...等。若可增加媽媽信心及協助放鬆心情，一般數天就可以增加奶量。</p> <p>五、通常寶寶在出生二週、六週及三個月大時，是生長較快的階段，寶寶的發育並不是一直線的，寶寶成長增快時，對營養需求自然增加，媽媽只要在寶寶想吃的時候就餵他母乳，幾天後奶水就會和寶寶的需求一樣了（追奶）。</p>
副食品	需要餵寶寶開水嗎？	<p>寶寶 6 個月以前，每天所需的水分約 700ml，奶水中即含有足夠的水分，並不需要再額外補充。7~12 個月，每天所需水份約 800ml，1~3 歲每天約 1300ml。</p> <p>一、當寶寶開始吃副食品後，果汁及果泥中也含有水分，也不一定要額外喝水。</p> <p>二、水喝太多容易使寶寶所喝的奶量減少。</p>
感染相關	哺乳期間感冒可以繼續餵奶嗎？	<p>可以。由於大部分感冒都是病毒感染，只要媽媽多休息、多喝水就能復原。媽媽若因生病中斷哺乳或擠奶，反而容易造成乳房腫脹而出現更多不舒服症狀。病毒會不會傳染給寶寶？寶寶跟媽媽長時間親密接觸，寶寶有很高機率得</p>

		<p>到病毒，但值得慶幸的是，生病期間媽媽的母乳更帶有此種病毒的抗體，因此這時的媽媽更應該繼續哺乳。</p> <p>若要避免將感冒傳染給寶寶，媽媽應該戴口罩、勤洗手，避免傳染。</p>
乳房 腫脹	如果得了乳腺炎還可以餵奶嗎？	<p>當您未按照嬰兒需求哺乳、拉長哺乳或擠奶時間、身著緊身含鋼圈胸罩、身體疲累、壓力狀況下，容易造成乳汁鬱積。</p> <p>造成乳腺管阻塞形成硬塊!最佳的方法仍然建議您要讓寶寶直接吸吮!您可以在嬰兒吸吮時，用指腹定點按摩硬塊處。勿過度推拿或摩擦的方式！因為這樣的動作容易造成乳腺管過度刺激而引發發炎反應!</p> <p>增加餵奶次數，幫助奶水被吸出來是治療乳腺炎很重要的步驟。即使乳腺發炎了，仍可以持續哺餵寶寶吸乳，並不會增加寶寶被感染機會。</p> <p>如果媽媽真的不想餵發炎的一側，也一定要將奶水擠出，才能改善症狀。</p> <p>通常乳房的奶水移出後，輸乳管阻塞或乳腺炎會在一天內</p>

		改善，若症狀非常嚴重，已經有明顯發燒、疲憊症狀，或是乳頭也有皸裂破皮狀況，或是症狀在奶水被移出後 24 小時仍未改善時，則需要請醫師看診，加上抗生素使用。
乳房 腫脹	哺乳媽媽在什麼狀況下，需要用手擠出乳汁？	通常親餵的媽媽，只要依嬰兒需求餵奶即可，並不需要另外用手擠乳。但如果媽媽發生脹奶不適或乳腺阻塞，就需要手擠乳將乳汁移出，促是乳腺通暢。因此建議媽媽們在出院前都要學會並熟悉手擠乳技巧，至於手動或電動吸乳器，應該等到有噴乳反射時再考慮使用。
拍嗝嗎	餵完母乳需要拍打嗝嗎	胃像塑膠袋一樣，會被撐大。含乳姿勢不正確，吃下太多空氣才會打嗝，若含乳姿勢正確，餵完後只需托住寶寶，不需拍打嗝。
溢奶	為何寶寶常有溢奶現象？有什麼辦法可以減輕？	這是嬰兒期常見的現象，可能他吃的量比胃容量多。或是吃完奶之後打嗝時溢奶，也可能再吃奶後 1-2 小時才出現。如果寶寶再餵奶後很用力地把所吃掉的奶完全噴出來，而且每天有 1-2 次，或是合併有體重增加不良情況，應該照醫師診治，以下步驟可以減輕溢奶情形： 一、餵奶時要平靜緩慢 二、餵奶中避免突然中斷，（例如：有聲響或亮光的刺激，其他容易分神的事物）

		<p>三、餵奶後讓嬰兒採直立姿勢</p> <p>四、餵奶後不要和嬰兒劇烈玩耍</p> <p>五、在嬰兒很餓之前就要餵奶（別讓寶寶哭得很厲害）</p>
蛀牙	<p>晚上含著母奶睡覺，是不是會造成蛀牙？</p>	<p>餵配方奶時因奶嘴較短，口腔內充滿牛奶，含著睡覺較易造成蛀牙。</p> <p>親餵母乳時若含乳正確，奶水出口在咽喉，口腔內只含著乳暈沒有奶水，較不會造成蛀牙。</p>
副食品	<p>吃母乳的寶寶會缺鐵嗎？</p>	<p>純母乳哺育 4-6 個月的寶寶不會有缺鐵性貧血，6 個月後嬰兒鐵存量不夠，此時應開始給予副食品，並持續哺乳。</p> <p>母乳中的維他命 C 和乳糖都能增加鐵質吸收，自行榨果汁要稀釋一倍（市售果汁通常含有添加糖，不適合餵食），7 個月起，要多提供蛋黃、紅肉及豬肝等富含鐵質的食物。</p> <p>大骨湯稀飯加青菜、吻仔魚，可能會造成鐵的攝取不足。</p>
職場哺乳	<p>工作時可以哺乳嗎？</p>	<p>依據〈性別工作平等法〉第 18 條規定，子女未滿 1 歲的母親，除了上班規定的休息時間外，雇主每日應該另外給予哺集母乳時間 2 次，每次 30 分鐘。等於工時可以減少一個小時。另外，建議媽媽在上班前及下班後親餵寶寶，並另於 11 及下午 3 PM 在公司哺集乳，時間間隔 3-4 小時。是適合媽媽又符合規定的哺集乳方式。</p>

		<p>若是受僱於 30 人以上公司，為了哺育未滿三歲的子女，員工可以向雇主要求調整工作時間。但須注意，減少的工時不得要求報酬，讓職場媽媽兼顧育兒需求</p>
乳房腫脹	<p>餵完奶要完全排空乳房嗎?聽說這樣才不会塞住變乳腺炎?</p>	<p>哺乳中的乳房應該以舒適為原則!除非您的寶寶沒有認真吸吮或您與寶寶分開兩地，此時我們會建議您需要擠奶排空乳汁!可是如果您哺乳後自覺乳房舒適，無明顯觸摸下的硬塊，我們建議您應該跟寶寶一起休息。只有您製造過多的乳汁情況下，讓乳汁鬱積在乳腺管時才會容易增加乳房發炎的危險!</p>
乳頭受傷	<p>乳房水泡及小白點處理方式?</p>	<p>乳頭上出現小水泡：通常是因為寶寶含乳不正確引起。改善寶寶含乳姿勢就能避免水泡產生。而乳頭上的小白點通常和乳腺管出口阻塞有關。</p> <p>小白點處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none">一、溫水+橄欖油，把阻塞的乳頭泡軟二、敷了五到十分鐘後，用紗布或小手帕輕輕搓揉阻塞的小白點，以去除乳頭上的角質層三、處理完畢後用手或擠乳器擠乳，接著讓寶寶吸吮或擠奶，讓小白點自然破開四、寶寶吸吮同時，媽媽可以擠壓阻塞的乳管，讓乳汁能

		<p>順利移除</p> <p>五、若仍未改善，媽媽可以找專業護理人員，用無菌針頭挑開，挑開時要儘量淺層，避免留下疤痕，不然會讓該處容易反覆阻塞，不建議媽媽在家自行操作</p>
乳頭 破皮	發現乳頭上有裂傷或破皮，該如何處理？	<p>請媽媽務必確認自己的哺乳姿勢是否放鬆有支持？ 寶寶的含乳姿勢是否正確？若不正確請盡快尋求協助並修正，千萬不要忍耐。哺乳姿勢是決定哺乳是否順利成功的重要關鍵，不舒服的姿勢無法持續太久的~</p> <p>照顧乳頭傷口的重點：</p> <p>一、在家可以不穿內衣就不要穿內衣，讓乳頭風乾；</p> <p>二、在傷口上塗些母乳或羊脂膏，減輕疼痛並加速傷口復原</p> <p>三、乳頭非常疼痛時，可以減少或暫停親餵母乳數天，改用手擠奶</p> <p>四、這時使用吸乳器通常會加重乳頭受傷程度，所以不建議這時使用吸乳器</p> <p>五、只要乳頭承受的了的時候就可以恢復親餵，務必注意寶寶含乳姿勢要正確</p> <p>六、如果感覺哺乳姿勢已經很正確但乳頭仍然持續疼痛或</p>

		受傷,則應該檢查寶寶是否有舌繫帶過緊的情形。
--	--	------------------------