



## 璽寶產後護理之家-衛教單張

### 促進乳汁分泌及母乳哺餵

#### ■泌乳機轉

母乳的分泌主要靠腦部腦下垂體分泌的一種賀爾蒙-泌乳激素，每次嬰兒吸吮乳房時，就會刺激泌乳激素的產生，而促進更多母乳的分泌，嬰兒吸的越多，乳房就會製造更多乳汁。嬰兒的吸吮也會刺激腦下垂體分泌另一種賀爾蒙-催產素，使乳腺周圍的細胞收縮，使得奶水流出；但母親害怕或疼痛時，會抑制此作用，使得乳汁的流出減少。

#### ■母乳哺餵的方法

1. 首先讓自己有一個舒服的姿勢，或躺或坐，如坐在舒服的椅子上，最好有扶手，背後加個靠墊，高矮適中的擱腳處等。
2. 餵食前應洗淨雙手。
3. 母親將嬰孩抱在胸前，使嬰兒的胸腹部貼著母親的胸部，即使嬰兒的鼻尖和母親的乳房維持在同一水平上，並使其含著整個乳頭及部分乳暈。
4. 當餵飽時嬰兒通常會自己鬆口，如有必要時，可溫柔的用另一側的手指在嬰兒嘴角邊壓下去，讓嬰兒停止吸奶，再輕輕地拉出乳頭。

#### ■哺餵母乳姿勢

正常情況下，嬰兒吸吮母乳時不會有乳頭疼痛的感覺。若發覺乳頭疼痛，首先需檢查哺餵姿勢及嬰兒含住乳頭吸吮的方式是否恰當。下列情形可協助判斷嬰兒之吸吮型態是否有效。

1. 當嬰兒吸吮時，媽媽的乳頭不會感覺疼痛。
2. 嬰兒一天解尿 6~8 次(尿液清而非深黃)。
3. 哺餵後嬰兒表現滿足；安祥並舒服地入睡。
4. 嬰兒之體重逐漸增加。

#### ■抱嬰兒姿勢

1. 雙手洗乾淨。
2. 採舒適的姿勢、身體完全的放輕鬆。
3. 寶寶的肚子貼住上腹部。
4. 寶寶的鼻尖及下巴要碰到乳房(若呼吸不順暢，寶寶有本能自己鬆口)。

#### ■如何觀察寶寶是否餓了

##### 飢餓暗示

1. 尋找乳房，頭會轉來轉去，嘴張開，並靠近乳房。
2. 嬰兒有明顯的尋乳反射，可能會出現吸吮自己的手。
3. 哭、吵、曲屈手臂和腿。

##### 飽食暗示

1. 入睡、手臂和腿伸直。
2. 安靜、全身放鬆、減少吸吮。
3. 推開或遠離乳房。

## ■ 嬰兒含住乳房的方法

將嬰兒抱到懷中，與乳房同高，寶寶的肚子與媽媽的上腹緊貼，如果採坐姿，可在腿上放枕頭來維持此種姿勢，另一手成C字型握住乳房。用乳頭或手指碰觸嬰兒嘴角，當寶寶張大口時迅速將乳頭放入，使寶寶的嘴唇含住整個或大部分的乳暈，寶寶的舌頭應放在乳頭下。

## ■ 嬰兒含住乳房的姿勢

嬰兒的吸吮是利用兩頰擠壓乳暈來擠奶，不是吸吮乳頭，只吸吮乳頭會有刺痛感，寶寶會吸不到奶，可用手指放入嬰兒的嘴巴內，讓嬰兒自動放開乳頭重新再含一次。

### 正確含奶姿勢

1. 寶寶含住乳頭及大部分的乳暈
2. 下唇外翻
3. 下巴有接觸到乳房

### 寶寶正確吸奶的情形

1. 寶寶應整個身體面向媽媽，並靠近媽媽
2. 可看到寶寶慢慢、深深的吸吮
3. 你可能會聽到吞嚥的聲音
4. 媽媽不會覺得乳頭痛
5. 餵完後寶寶放鬆而飽足

◎ 餵奶的時間不需要限制，應盡量依寶寶的需求，給充分的時間吸吮，吸吮到寶寶自動放開乳房為止。

◎ 寶寶如果吸完一側乳房，可改吸另外一側，下次則從吸的較少那一側開始。

## ■ 如何確保奶水充足促進乳汁分泌的方法

1. 勤於餵奶：產後經常的吸吮，可讓奶水早一點來，並可避免乳房腫脹。夜間的吸吮，泌乳機轉最強烈，可讓乳汁更充足。
2. 24小時親子同室：依嬰兒需求餵奶，如有吸吮反應即給寶寶吸吮乳房。
3. 只餵母乳：不要補充葡萄糖水、牛奶或水等食物，會讓寶寶對母乳的需求量降低，不想吸母乳，乳汁的產量就會變少。
4. 乳汁的多寡通常決定於嬰兒吸吮的多寡，寶寶吸的多，乳汁分泌就會多，不會有乳汁不足的問題。

### 促進乳汁分泌的飲食

1. 飲食必須均衡。
2. 多吃含蛋白質食物，如：肉、魚、豆、蛋、奶。
3. 每天至少 2500-3000cc 水分，可考慮清湯、蔬菜汁、開水或低脂牛奶。
4. 母親餵奶每天可多消耗 400~1000 卡的熱量。
5. 不亂服成藥及刺激性食物。

■ 餵奶的正確姿勢圖



橄欖球式



坐姿(搖籃式)



側躺



側躺



側躺



斜倚



生物哺育法