



## 增加奶水分泌的



## 大要訣

### 10有問題隨時求援

當你哺乳發生困難時，請不要輕易放棄，可以尋求下列資源：

哺乳諮詢資訊網址為

[www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index09.htm](http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index09.htm)

- ・生產醫院/診所哺乳諮詢專線
- ・當地衛生局所哺乳諮詢專線
- ・當地母乳哺育支持團體



行政院衛生署國民健康局

地址：台中市黎明路二段503號5樓

電話：(04) 22550177



台灣婦產科醫學會

地址：台北市民權西路70號5樓

95.11.20000



奶水不足的迷思一直是諸多哺乳媽媽的困擾，事實上在產前及產時做好以下的準備，熟悉增加奶水分泌十大要訣，成功哺乳不是夢喔!!

## 1 在母嬰親善醫院/診所檢查與生產

你可以上網搜尋合格的「母嬰親善醫院/診所」  
<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index05-3.htm>

這些醫療院所是經過衛生署國民健康局認證合格，提供一個讓你順利哺餵母乳的環境。

## 2 出生後儘早肌膚接觸

**L** 出生後的最初1-2個小時是初生寶寶頭幾天最清醒的時刻，也是寶寶和媽媽產生銘記的最佳時機。若在此刻與媽媽肌膚接觸可以激發媽媽的母愛及奶水分泌。

### 3 除了母乳還是母乳

健康足月的寶寶頭幾天的需求不多，即使是剛生產後的頭三天，媽媽的初乳就可以滿足寶寶的需求了。添加母乳以外的食物（如：配方奶、葡萄糖水、開水），可能減少寶寶吸吮乳房而影響奶水的分泌。



## 4 不限時間且經常的哺乳

只要寶寶想吃，就應該餵奶，產後經常且不限制時間的餵奶可以刺激奶水的分泌，讓奶水早點來，也可以避免隨之而來的乳房腫脹。

## 5 實施24小時親子同室

寶寶不僅需要奶水，更需要父母陪伴所提供的溫暖及安全感。生完產後，不要和你的寶寶分開，可以讓你熟悉寶寶的習性、增進親子情感交流，學習如何安撫寶寶及哺餵母乳，並減少寶寶院內感染的機會。

## 6 確保寶寶含乳姿勢正確吃到奶水

寶寶在吸吮時必須含住乳頭和大部份的乳暈，下巴緊貼乳房，如此才可有效吸吮奶水。除了要正確含乳外，還要留意寶寶是否有深而慢的吸吮，才是真正吃到奶水。

## 7 吸一邊乳房後，再餵另一邊

讓寶寶吸完一邊乳房，如果寶寶還要再吃，再給他吸另一邊的乳房。下一餐再由另一邊乳房開始餵食，如此兩邊乳房都受到刺激，都可製造奶水。

## 8 適時擠奶

**擠奶**除了可以緩解奶脹情形外，在寶寶與媽媽分開時也是維持奶水分泌的重要方法之一，建議每個媽媽都要學會徒手擠奶，因為這是最方便也是最簡單的方式。

## 9 確認寶寶吃得夠，不隨意添加其他食物

評估的最佳表徵為每天至少換6次以上顏色清澈，尿濕重重的尿布/褲(前三天為一到三次)；五天到三週內的寶寶一天至少解三到四次的黃色大便，三週後可能大便次數變少。

不要以寶寶的哭鬧、餵奶時間長短與頻率來論斷自己是否沒有足夠的奶水，而添加母乳以外的食物。

