

產後哺餵母乳之護理指導(一)

◎ 寶寶餵母乳，爸爸及其他家人都無法參與寶寶的照顧了？

哺餵母乳和其他照顧寶寶的議題都需要父母一起做決定，必須兩個人都覺得哺乳是很好的一件事，一起討論彼此的問題和擔憂才容易順利哺乳。周圍的親友們多些掌聲、少些質疑，給予哺乳媽媽最大的肯定和鼓勵，給予一個友善的哺育環境，更是讓媽媽哺乳順暢的重要支持。

爸爸及家人可以提供媽媽重要的情緒上支持，你們的愛可以讓哺乳更順利。爸爸及其他家人可以和小寶寶一起做的事很多，例如：換尿布、洗澡、抱寶寶給媽媽餵奶、安撫寶寶和寶寶說話、和寶寶玩。

◎ 初乳和成熟乳有什麼不同

依乳汁成分可分為三個時間階段：分娩後5天內分泌的乳汁叫「初乳」(colostrum)；產後5~14天的奶水叫做「轉型乳」；之後分泌的乳汁叫「成熟乳」。不同階段的乳汁，各適合不同年齡的嬰幼兒需要。

1. 初乳：初乳是母親於產後最早所分泌，量少、微黃、質地清稀的乳汁，含有豐富的營養和抗體，有助於新生兒適應子宮外的生活。產後即有乳汁分泌，若身體狀況允許，即可儘早至嬰兒室哺餵母乳，以利促進乳汁分泌，愈早給寶寶吸奶就愈分泌乳汁，不須等到脹奶。
2. 成熟乳：隨著寶寶成長，媽媽提供的乳汁也從初乳逐漸轉變為成熟乳。成熟乳的奶水量是最多的，媽媽有時可看到乳汁流出的現象。成熟乳富含適合寶寶的蛋白質、脂肪、乳糖、維生素和礦物質等，營養成分穩定，能滿足嬰幼兒需求。

◎ 餵母乳的原則：

1. 每天沐浴洗淨乳房，如有乳頭較短或凹陷的情形，則可請醫護人員指導處理的方法，以利產後哺餵母乳。
2. 通常乳汁會隨著嬰兒的吸吮愈多而分泌愈多，反之則愈少，繼續哺餵則奶水就會源源不斷。
3. 母乳較容易消化，可依嬰兒的需要哺餵，開始時大約兩小時左右就可餵食。
4. 每次餵奶採交替方式，如這次先餵左側下次就先餵右側。
5. 餵母乳的母親要有充分的休息、睡眠和健康的生活。
6. 開始哺餵母乳對母親和嬰兒都是需要學習和適應的，如遇到問題可請教醫護人員或有哺乳經驗的親友，大多可以解決，要有耐心，勿輕言放棄。

◎ 不適宜餵母乳的情況：

1. 愛滋病人者的母親或人類免疫不全病毒反應為陽性者。
2. 罹患癌症接受化學治療的母親。
3. 乳房膿瘍或乳房疱疹的母親。
4. 半乳糖血症及氨基酸代謝異常的嬰兒。
5. 藥物濫用。

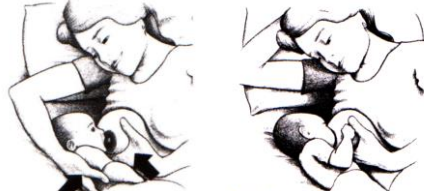
6. 尚未接受治療且具有傳染力的結核病。

◎舒適的餵哺姿勢：只要保持寶寶愉快的吸奶可採取不同姿勢，重要的是媽媽須要心情愉快、體位舒適和全身肌肉鬆弛，有益於乳汁排出。

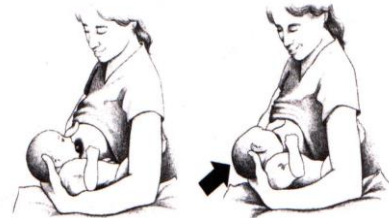
1. 哺餵前，先逗弄寶寶，替寶寶換尿布，使母子心情輕鬆，有助於泌乳。
2. 洗淨雙手，以微溫或冷開水浸濕的棉球擦淨乳頭，再行哺餵。
3. 母親與寶寶必須緊密相貼：抱寶寶的姿勢，無論嬰兒抱在哪一邊，嬰兒的腹部與母親腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房



(一)坐姿餵哺。



(二)側臥式餵哺。



(三)橄欖式餵哺。

◎幫助寶寶吸奶之方法：



1. 將寶寶的嘴靠乳頭。



2. 用手托起乳房，

將乳頭靠近寶寶的上唇。



3. 以C字形握法，將

乳頭放入寶寶嘴中。



4. 將寶寶的頭靠向乳房
並避免塞住寶寶的鼻子。



5. 哺乳完後，可用輕壓寶寶的嘴角，將乳頭抽出，
不可硬拉，以免乳頭裂傷。

◎判斷寶寶是否正確的吸奶

1. 寶寶的腹部貼住媽媽的身體，臉貼近媽媽的乳房。
2. 寶寶的嘴張的很大。
3. 寶寶下唇往外翻。
4. 下巴有接觸到乳房

5. 寶寶上唇上方乳暈露出的部份較下方的乳暈多。
6. 可看到寶寶慢且深地吸吮。
7. 餵完後寶寶會自己鬆開乳房。
8. 媽媽不會覺得乳頭疼痛。
9. 可以看見寶寶有吞嚥的動作。

◎母乳量是否足夠？

1. 嬰兒排尿每天至少 6 次以上。
2. 嬰兒的體重，每星期約增加 125 公克，體重有持續增加。
3. 兩餐間隔平均能維持 2-3 小時左右。
4. 餵食後表現飽足、安祥、舒服入睡。

◎嬰兒要吃多少奶？

新生嬰兒頭一天的胃容量大約只有 5 到 7 毫升（像小彈珠大）而且展性較差；因此第一天的初乳量便可滿足正常足月嬰兒的需求。到第三天，嬰兒的胃容量增加到 22 到 27 毫升左右（像彈力球大），母親的奶水量也逐漸增加。到了十天左右，嬰兒的胃容量

大概 45 到 50 毫升左右（像乒乓球大）；所以正常足月嬰兒頭兩天的對於奶水的求其實並不多。

◎寶寶一直哭鬧，寶寶一直要吃，是否奶水不夠

寶寶不會說話，用哭表達任何需求！寶寶尿布濕了、太熱、想別人抱可能用哭，因此不依定是餓了想吃。寶寶想吃會有想吃的動作，例如：蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、還有主動轉頭尋乳的表現。但是如果我們用手碰寶寶的嘴唇，都會引發寶寶尋乳的反射，這是正常的一種神經反射，不一定代表寶寶想吃奶。

◎幫寶寶打嗝：

餵完奶後，過一會兒，要幫寶寶打嗝以排出吸入之空氣，打嗝時可採下列姿勢，用手輕拍寶寶的背部。



1. 坐式。



2. 臥式。

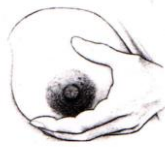


3. 肩式。

◎乳房腫脹的處理：產後 2~5 天如果乳汁分泌不順暢或不完全，通常會造成乳房的腫脹。可由勤快的母乳哺餵與擠出奶水來緩解。

舒緩乳房腫脹引起疼痛的方法包括~

1. 在餵奶期間可以冷敷乳房如使用冷毛巾敷在乳房上可以減輕乳房腫脹疼痛但要注意不要碰到乳暈附近，以避免降低噴乳反射。
2. 如用熱敷時請注意不要過度的熱敷有時反而會使血管充血腫脹。
3. 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶，讓乳房中不同區塊的奶水可以排出。
4. 盡早餵母乳，確定寶寶以正確的吸允姿勢含住乳房，每天至少 8-12 次的餵奶次數。
5. 增加餵奶次數，此外夜間因泌乳素分泌旺盛易增加母乳量，故夜間哺乳可減少晨間脹奶情形。
6. 哺餵寶寶前先按摩乳房擠出一些乳汁，讓寶寶吸吮更順暢。
7. 餵奶後，必須將剩餘的乳汁擠出來。



請以拇指在上，其餘手指在下的方法。



(2)先向乳房基部壓擠。



(3)再向乳頭方向壓擠。



(4)以同樣姿勢，但採 1/4 圓的繞轉方式移動手指位置，重覆做，直到做完整個乳房。

◎沒有脹奶是不是沒奶水？

脹奶與否通常與奶量沒有關係，不覺得脹奶代表你的奶量與寶寶需求達供需平衡狀態。頭幾天或產後幾週，大多數的媽媽通常不會覺得脹奶，這代表您的身體正依照寶寶的需求而作調整，這改變可能會突然發生，有些餵奶良好的媽媽從不覺得腫脹或充盈。當寶寶突然頻繁的要吸奶，媽媽會感覺乳房更軟（因為乳房中的奶水常常被移出去），您一定擔憂奶水是否不夠。這是因為當寶寶於成長快速期（三週大、六週大、三個月、六個月），因奶水需求量增加，這時您可以試著以尿布及大便便次數評估，若是寶寶的大便及小便次數是足夠的，大約需2-3天，寶寶吸奶次數又會恢復原來的狀況，代表奶水的供應量又與寶寶達成平衡了。

◎如何收集母乳-手擠法：

1. 先徹底洗手。

- 採舒服的姿勢，將容器靠近乳房。
- 將手呈 C 字型，拇指放在乳暈邊，食指放在乳房下方乳暈邊兩指相對。
- 溫和的將手往胸壁推，再往(乳頭)前擠壓。
- 往前推、往後壓：是用滾動的方法而不是滑動的，如果皮膚會痛應該考慮技巧不對。
- 以同樣方式擠壓各個方向。
- 重覆動作，一邊至少 3-5 分鐘，直到流量緩慢再換邊，反覆數次至 20-30 分，隨熟練度增加，奶水量會增多。若上班時至少 4 小時擠一次。



1. 大拇指及食指放在乳暈上，並往胸壁方向內壓。
2. 以大拇指及食指壓乳頭後方的乳暈。
3. 從兩側擠壓，變更位置擠出其他分葉的奶水。

圖一 如何擠奶

◎母乳保存法：

	剛擠的母乳	冷藏室內解凍的母乳	冰箱之外以溫水解凍的母乳
室溫 25°C 以下	4-6 小時	2-4 小時	當餐使用
冷藏室 (0-4°C)	5-8 天	24 小時	4 小時
獨立的冷凍室	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20°C 以下冷凍庫	6-12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

- 註：1. 擠出的母乳除非於 1 小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。
 2. 在擠出後 48 小時內不會使用之母乳，應冷凍處理。
 3. 母乳不要放在冰箱的門邊，須儘量放在冰箱的內部比較不會受開關門影響。

2. 母乳加溫法：

- (1) 將裝有母乳的奶瓶放入有溫熱水 (勿超過 60°C) 的容器中隔水回溫，水位不可超過瓶蓋。
- (2) 冷凍過的母乳可放在冷藏室逐漸解凍，或在流動的溫水下解凍，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成份。
- (3) 使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。

◎原則：

1. 擠完奶後可在容器外標明日期時間，依日期排放便於掌握母奶的新鮮度。
2. 將擠出的乳汁直接放入奶瓶或清潔塑膠袋或母乳袋中，密封好並預留一些空間以便使乳汁 冷凍後有膨脹空間。
3. 冷凍奶，要前一天先放置冷藏室解凍成液態。
4. 解凍後之母乳盡量即時飲用，不可再次冷藏、解凍。

參考資料

衛生福利部國民健康署(2017, 4月)·孕產婦關懷網站·取自


<http://mammy.hpa.gov.tw/KB/KBTopList?Title=%E6%AF%8D%E4%B9%B3%E5%93%BA%E8%82%B2>

周雨樺等(2018)·第十四章婦科疾病的護理·於余玉眉總校閱，*產科護理學*(九版，379-391頁)·台北市：新文京。

- 相關母乳哺育問題，可加入國民健康署《雲端好孕守》App 讓準媽媽、產後婦女及其家人可以透過智慧型裝置更即時查詢孕產知識、孕前、孕期、產後營養與體重管理、身心調適、母乳哺育臨床指導等知識查詢並可透過智慧裝置即時通知讓新手爸媽，解決忘記產檢與接種疫苗的困擾。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502
婦產科衛教室分機 5403

國民健康署哺餵母乳諮詢專線 0800-870870

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020年08月修訂