

產後哺餵母乳之護理指導(二)

◎維持泌乳的方法：

通常寶寶吸多少，媽媽就能產多少，當寶寶吸吮媽媽的乳房時，就會傳遞信息給媽媽的大腦裡，產生賀爾蒙的變化，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，如果寶寶因故與媽媽分開時，媽媽一定要兩、三小時就將奶水擠出來刺激乳房，乳房才會持續分泌奶水。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。媽媽乳房大小與媽媽的奶水量沒有什麼相關性。寶寶盡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。

媽媽一直擔心奶水不足的心理壓力，反而會抑制泌乳功能，所以哺乳時放鬆心情，並且相信自己能成功，是十分重要的。

◎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

◎職場哺乳的指導

【上班擠存】

1. 回職場前可以開始與家人討論寶寶的餵食計畫
2. 準備庫存母乳—媽媽可以開始將母乳擠出，儲存在冰箱適當位置
3. 與照顧者的溝通或幫母乳寶寶找保母—寶寶照顧者須開始學習如何溫母乳及餵食
4. 向你的同事及上司請教她們哺餵母乳經驗，並在上班場所尋找一個適合集乳空間
5. 不要太疲累，適當的時間要休息，可以讓泌乳更加順利
6. 至少每隔四小時要記得將奶水擠出來並適當的保存在冰箱
7. 下班後記得將寶寶的糧食帶回
8. 加入職場媽媽支持團體

【下班吸吮】

1. 奶水的分泌是供需原則
2. 持續排出奶水可以促進奶水分泌
3. 正確擠乳也是維持及增加奶水分泌的方法

◎支持輔助資源



相關母乳哺育問題，可加入國民健康署《雲端好孕守》App

母乳哺育資源

1. 天主教聖馬爾定醫院

類型 / 團體：母乳哺育支持團體
聯絡電話：05-2756000 轉 5403、5501
地點：嘉義市大雅路二段 565 號

2. 嘉義市東區衛生所

類型 / 團體：無尾熊媽媽聯誼會
聯絡電話：05-2750423
活動時間：每 2 個月 1 次
地點：嘉義市大雅路二段 625 號 東區衛生所

衛生福利部國民健康署

國民健康署孕產婦關懷網站<http://mammy.hpa.gov.tw>
孕產婦關懷專線：0800870870(0800-抱緊你抱緊你)

◎哺乳婦女的營養：


1. 食物的攝取會影響乳汁的分泌與品質，應注意均衡營養。
2. 增加蛋白質的攝取，最好有一半以上為動物性蛋白質的食物，如：肉、魚、蛋奶類。
3. 增加水果、蔬菜及水份的攝取，以促進乳汁的分泌。
4. 不亂服成藥及其他刺激性食物。
5. 維生素 B₁₂ 僅存在動物性食物內，完全素食的母親，應另增加該營養劑的攝取。
6. 哺乳期間勿減肥。
7. 哺餵母乳期間，避免進食人參、韭菜及麥茶，以免減少乳汁分泌。
8. 促進乳汁分泌的食物，民間及網路上有一些可促進乳汁分泌的食物，媽媽可以試看看。但是每個人的體質不一樣，可能反應不盡相同。最重要的還是要讓寶寶多吸；寶寶不吸的話，就要多擠奶。同時放鬆心情，奶水才會再出來。

◎避免刺激性食物：酒、煙、藥物、咖啡、茶、可樂、特殊調味料(如辣椒)。

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>
王淑芳總校閱(2015)，母乳哺育-理論與實務(新版)，台北市，台灣
衛生福利部國民健康署(2018, 10月)·母乳哺育手冊·P1~P41

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

 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 09 月校閱