



增加奶水分泌的



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

<http://mammy.hpa.gov.tw/breastfeeding/>

- 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



衛生福利部 國民健康署

地址：台中市西區民權路95號6樓
(台中辦公室)

電話：(04) 22172200



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

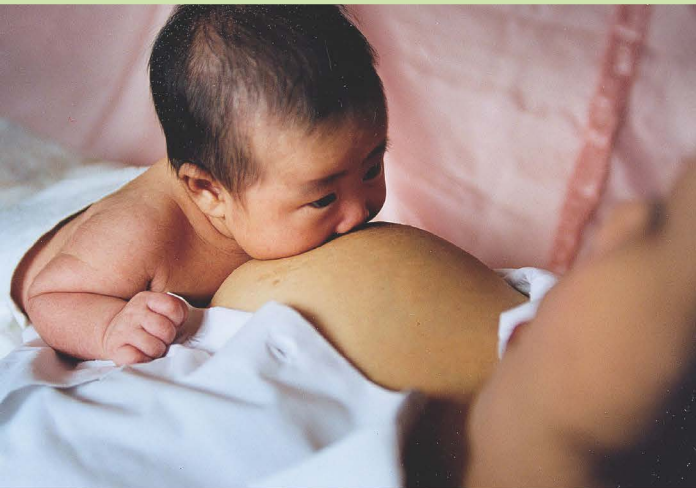
您可以上國民健康署網站健康主題專區「婦幼健康」搜尋「母嬰親善醫療院所認證通過名單」，這些醫療院所是經過衛生福利部國民健康署認證合格，提供一個讓你順利哺餵母乳的環境。

2 出生後儘早肌膚接觸

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，還要注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。

