

請持續
純母乳哺餵
至寶寶
滿6個月

母乳哺育的 常見問題

QUESTION

Q.4 我的奶水是否不夠？

正確觀念

只要寶寶想吃就餵，媽媽可自然而然製造寶寶所需之母乳量。可讓寶寶繼續吸奶直到自動停止

1. 注意寶寶含乳姿勢是否正確，是否有真正吸吮出奶水。
2. 寶寶對奶水流速快慢會有意見，當寶寶含上乳房後只是淺快的吸吮，代表他並沒有真正的將奶水吸出。
3. 奶水增加會因寶寶成長漸進增加量，寶寶有可能需要額外補充您原已擠出的奶水或配方奶，盡可能使用杯子、湯匙或滴管等方式補充。
4. 有的媽媽會嘗試坊間流傳可促進泌乳的食物或花草茶，因文化及個人體質不同，效果會不一樣，但須注意的是使用促進泌乳食物的同時，媽媽仍需要多親餵或母乳收集，才能提昇奶量。

Q.5 乳房有硬塊的原因？

乳房有硬塊是一種乳線管阻塞，當乳房一部份的奶水沒有移出，輸乳管被黏稠的乳汁塞住時，會發生輸乳管阻塞。主要是由於乳房一部份或全部的

流暢度不佳，常見原因為哺乳次數不多、睡前添加配方奶、夜間無母乳哺餵或母乳收集、減少餵食次數及時間、無效地吸吮、衣服造成的壓力、餵食時指頭壓迫乳房造成的壓力。症狀會有局部疼痛的硬塊，上面的皮膚可能會泛紅，可造成乳房組織發炎，稱為非感染性乳腺炎。若被細菌感染，則稱感染性乳腺炎，除了局部有非常疼痛的硬塊，皮膚發紅外，還會有發燒、覺得疲憊的感覺。

Q.6 乳腺炎的預防與解決方法？

治療輸乳管阻塞及乳腺炎最重要的是讓阻塞部分的奶汁流出來，且在嬰兒想吃奶的時候就餵奶是預防乳房腫脹、發炎的不二法門。乳線管阻塞通常會自動在開始的24-48小時候恢復；可以藉由改善乳房的引流，尋找原因並改正，依照嬰兒的需求哺乳，正確地含乳，改善衣服或手指對乳房所造成的壓力，向乳頭方向輕柔地按摩，熱敷，放寶寶的下巴對準堅硬的區塊來吸奶，讓母親充分的休息，有人分擔家務事等，來改善緩解此情況之發生。



BREAST
FEEDING

母乳

是孩子最好的禮物



母乳哺育的 重要性

IMPORTANT

母乳對嬰兒的好處

1. 營養均衡，易消化，符合新生兒成長需求。
2. 減少腸胃道、呼吸道、尿道、過敏性及過敏性鼻炎等感染。
3. 母乳中富含的生長因子以及生長激素，對於新生兒的腦部、中樞神經系統、視力、腸道，以及呼吸道的發展有重要的影響。

母乳對母親的好處

1. 促進產後子宮收縮。
2. 降低停經前罹患乳癌、卵巢癌及65歲以上骨質疏鬆的發生機率。
3. 更快恢復產前體重。
4. 方便、經濟、不需太多人工作業。
5. 促進親子依附關係連結。



母乳哺育的 常見問題

QUESTION

Q.1 如何知道寶寶想喝奶了？

1. 寶寶出現舔舌頭、雙唇、手等動作，頭轉來轉去，稍睜眼發出幾聲或出現嘴張開四處尋找樣。
2. 若仍無法獲得媽媽或家人回應則會哭泣，須先安撫再進行哺餵。
3. 若媽媽給予安撫並親餵，寶寶會主動尋找乳房，靠近媽媽後含乳。

Q.2 如何確認寶寶有吃到母奶？

1. 吸吮過程中寶寶嘴巴張得很大，一開始可能吸吮的速度很快(1秒鐘2-3次)，但是當奶水開始流出，寶寶真的吸到奶水時，吸吮的動作會變慢(大約為1秒1次)。
2. 可以聽到吞嚥的聲音，如果嬰兒吸吮的動作一直持續很快且無暫停進行吞嚥動作，可能他並沒有真正吸到奶水。
3. 當寶寶真的吃夠後，會自己鬆開乳房。媽媽若原有脹奶的感覺，在餵完奶後會覺得乳房較軟，或每次餵食後母親的乳房較不脹滿、變軟、看起來較小。
4. 餵食後寶寶不哭鬧，舒服入睡。
5. 1天解尿6-8次，尿液清澈或淺黃。

6. 排便為黃色軟便，出生4天後1天3-5次約50元銅板大小量的黃色便。
7. 體重逐漸的增加，頭3個月體重每月增加超過500公克。

Q.3 乳頭破皮受傷怎麼辦？

首先要確定餵奶姿勢及寶寶含乳房的姿勢是否正確。只要寶寶含得好，就比較不痛。可以試著由比較不痛那一側開始餵奶，也可以更換餵奶的姿勢。餵奶後可掀開胸罩，讓乳頭維持通風；塗一些擠出來的奶水在乳頭上，可促進傷口的癒合。乳房一天清洗不要超過一次，不要使用肥皂，或是以毛巾用力擦。在餵奶前後不需要洗乳房，因為，清洗會除掉皮膚上自然的油更容易造成疼痛。

