



職場哺乳

小撇步



衛生福利部 國民健康署

本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

廣告

目錄

重返職場前..... 01

讓哺乳有好的開始..... 03

讓寶寶習慣奶瓶..... 05

使擠乳更簡便
（哺乳衣與擠乳器）... 07

獲得同事的支持..... 13

重返職場前

產假結束前一週，媽媽可以開始收心操，調整作息及建立母乳庫。在上班前，事先建立自己的母乳庫，能讓媽媽更從容的去面對職場上突如其來的挑戰，以避免剛返回職場的媽媽因工作壓力而導致母乳量減少。產假中的媽媽生活步調較輕鬆，平日的作息也都是配合寶寶的時間，在產假結束前能漸進地調整作息，將有助於媽媽維持母乳分泌量。

下列是我們建議的上班擠乳時間表：

- (1) 早晨出門前先親自哺餵寶寶、或提早到公司在開始辦公前先擠乳
- (2) 午休時間
- (3) 下午利用工作空檔擠一次乳
- (4) 下班後先擠乳再回家、或下班後馬上回家親自哺餵寶寶

親自哺乳的媽媽們在產假結束前，可以開始練習用手擠奶、或是開始使用擠乳器。請記住，計劃永遠趕不上變化，媽媽應該按個別的情形隨機應變。

01

讓哺乳有好的開始

產後若要哺乳成功並重返工作崗位，妳需要盡早且頻繁地哺乳，使妳能生產更多的母乳。寶寶有需要就餵，可以使你產出足夠寶寶所需的母乳。寶寶需要許多與胸部接觸的練習，如此一來他會有很好的吸吮技巧，不會被後來的人工乳頭所影響。在這個階段妳在哺乳方面學的越多，妳就越能夠去解決問題。



儘量爭取可以休的產假。妳和寶寶相處越久，也一直餵母乳，妳重新上班後就能更容易繼續哺乳。利用所有的假日或妳可以休的假。如果寶寶有非吃母乳不可的理由，可能就是早產兒過敏症，可以請醫師開立證明，讓妳的產假延長。

02

讓寶寶習慣奶瓶

有人會告訴妳：「妳家寶寶兩週大時，妳就要給他用奶瓶，這樣他就會習慣，否則他永遠都不會想吃奶瓶了。」這是很差勁的建議。前三週，最好是避免用奶瓶吃奶。在寶寶學習含奶的藝術及妳正在建立乳汁供應量的同時，來給寶寶用奶瓶，會使得這些過程受到干擾。如果寶寶太早用奶瓶，有些寶寶就會發生乳頭混淆。在妳上班前兩個禮拜，給寶寶奶瓶當玩具，讓他開始熟悉奶瓶。不要一直想讓寶寶接受奶瓶，也不要強迫他接受。



如果寶寶接受奶瓶，很好；如果他不要也沒有關係。有些寶寶拒絕由媽媽餵他奶瓶（他們會有「怎麼會這樣？」的錯亂反應），但是，換成其他祿姆餵他奶瓶，他就不排斥了。



03

使擠乳更簡便 (哺乳衣與擠乳器)

上千位婦女攜帶可以隱密收藏而外觀精美時髦的擠乳器去上班。下班的時候，媽媽就會把擠出來，明天要給寶寶喝的母乳帶回家。我們希望多強調媽媽和嬰兒能親密地直接哺乳，媽媽可以少用擠乳器擠乳。但是在現實的工作崗位環境裡，擠乳器是哺乳的媽媽生活中的事實，而任何能使妳在擠乳時更方便的巧門，都值得一試。以下列舉一些方法，可以減少擠乳的麻煩：

- ★ 不論是直接哺乳或使用哺乳器，媽媽身上穿的衣服都會直接影響擠乳的方便、美觀與隱密性，而許多哺乳媽媽放棄哺乳的原因，往往是不習慣袒胸露肚，或者時常找不到隱密的哺乳場所。透氣有彈性的哺乳胸罩，與操作順手剪裁合適的哺乳功能衣，更是幫助媽媽避免胸前曝光肚肚招涼，保有隱密、安全感的新工具。
- ★ 找個妳覺得好用的擠乳器，因為妳將來會經常使用它。妳可以翻閱選擇擠乳器的相關資料，找出你方便操作的擠乳器。
- ★ 品質好的電動擠乳器，可以同時擠兩側乳房的乳汁，容易安置，而且可以在15～20分鐘完成擠乳。較高品質的擠乳器價錢可能就會高一

點。用手擠乳或效率低的擠乳器，就要花20～30分鐘的時間來擠乳。

- ★ 很多擠乳器的配件或手動式的擠乳器是可以放在洗碗機裡和其他的碗盤一起洗的。
- ★ 如果妳沒有足夠的時間可以擠乳，最好還是要擠個5～10分鐘，這會比完全不擠來得好些。要小心，如果跳過規律擠乳的次數，妳的乳汁就會變少。



- ★ 如果妳工作的情形是較不易預測時間時，妳就要規定自己特別找時間並有固定間隔時間的來擠乳。妳可能要尋求上司和同事的支持，讓妳能如願地來擠乳。不要把規律的擠乳看成是讓妳不自由的事，反而要將擠乳看成是能讓妳變得更有條理的助力。



- ★ 如果在妳工作的地方，有其他的婦女跟妳一樣必須為她的寶寶擠乳，你可以安排時間和她一起休息、吃午餐和擠乳。如果妳懷念和同事一起進餐，這麼做能讓妳好過些。
- ★ 從一些其他一邊工作又仍在哺乳的婦女獲得支持。這些女性可能是你在上生產課程時的同學，或是當地國際母乳會聚會上所認識的朋友。



- ★ 要時常提醒自己，這樣的擠乳哺乳方式只是一時的。你不會永遠都需要這樣工作，或是永遠都得這樣來哺乳。
- ★ 要是打翻了辛苦擠出的奶，不要哭。當妳越來越習於集乳和儲乳時，狀況就改善。有心理準備，妳有可能掉個一兩袋的奶。當妳看到自己的「白金」灑一地時會心疼，但是即使是很小心的媽媽，都有可能會發生這樣的意外。



04

獲得同事的支持

妳工作上的同事可能會因為妳必須擠乳、把母乳冷藏在冰箱，或對妳必須花時間陪寶寶而有所批評。這會使很多媽媽感覺不舒服，或者這可能會引來同事之間的憤懣或問題。以下列舉一些能使妳減少批評並贏得支持的建議：



- ★ 要有幽默感。對任何的戲語要一笑置之。
- ★ 要端莊，特別若是妳所工作的環境有所要求時。有一些人不會想知道，妳放在冰箱架上的午餐袋裡放著什麼東西。
- ★ 引述醫學上支持持續哺乳的理由，例如「我的寶寶對配方奶過敏」（這並不完全是說謊，因為寶寶確實多少易對配方奶有些許的過敏的情形）。這麼說，就不會讓沒有選擇持續哺乳的同事覺得有罪惡感。



★ 和妳身邊重要的人分享哺乳之益處的相關訊息，特別是對妳最重要的那個部分，譬如「我的寶寶對配方奶過敏。」（「我先生有很嚴重的過敏，哺乳會降低過敏的風險」，或是「寶寶六個月大，而且還沒有耳朵發炎的情況！」）如果因為妳寶寶感冒而請假，妳要特別指出妳的寶寶狀況輕微，因為有母乳中的抗體相助。

★ 談論在家哺乳及在工作時的擠乳，讓妳仍可以和寶寶保持連結。



- ★ 當妳在擠乳或是哺乳時，對那些幫忙妳的人表示感激之情。同時，在他們需要幫忙的時候，也要盡量給予回報。
- ★ 當同事和妳分享她們的哺乳經驗時，特別是哪些無法成功哺乳的同事，要用同理心且表現出有興趣傾聽她們的故事。讓她們知道她們已經盡了最大的努力。
- ★ 當有其他同事也選擇哺乳育兒，一定要給她鼓勵。告訴她們妳持續哺乳，是因為妳的小兒科醫生和許多醫學資訊都是這麼建議的。



Memo

Memo

Memo

Memo



衛生福利部 國民健康署