

# 母乳哺餵小教室



## 餵哺母乳會使乳房鬆弛而影響身材嗎？

1. 影響乳房外觀的主要因素遺傳、年齡、懷孕次數及懷孕期過度肥胖，而因哺餵母乳的影響則非常的少，與上述的原因比較，更微不足道。
2. 在懷孕和哺乳期間，穿著合適的胸罩以支持乳房，對乳房外觀有幫助。
3. 隨時保持良好的姿勢——勿彎腰駝背等維持理想體重及適當的運動，才是保持美好身材的最佳辦法。

## 什麼情況不適合哺餵母乳？

1. 媽媽方面：感染愛滋病、傳染性結核病、正在接受癌症化學藥物治療。
2. 寶寶方面：患有半乳糖血症及苯酮尿症或晚發性黃疸，發生於出生後 10 至 14 天，當膽紅素值超過 17-20ng/dl 以上，可考慮暫停哺餵母乳二天，此時媽媽一定要按照寶寶平常吃奶頻率將奶水擠出來，擠出的奶水可用塑膠容器冷藏保存 5 天，又能確保奶水繼續分泌。但如停餵母乳這二天黃疸未明顯下降，應考慮其它原因造成，母乳可續用，但要就醫。又如停餵母乳二天黃疸明顯下降，若再度餵母乳，黃疸可能再慢慢上升，但不會大於前一次最高值，不必擔心，母乳可續用。

## 如何判斷親餵母乳的寶寶是否吃飽？

1. 體重測試出生兩週內回到出生體重，寶寶出生頭三個月一個月長 0.5 到 1 公斤，或每週至少 125 公克，即表示奶水足夠。
2. 出生 7 天以上的寶寶，尿布浸溼至少六片，出生三週內每天至少約 3- 4 次黃色稀便。
3. 頭一兩個月，一天至少餵食 8- 12 次以上

## 餵母乳前要擠掉一些，聽說前面是臭的？

乳房是一對天然的母乳儲存器官，而且人是恆溫的動物，所以只要在餵母乳之前記得用香皂洗淨雙手，並以清水清潔乳頭確保乾淨才是最重要的。

## 餵母乳，乳房會不會變形？

根據研究發現餵母乳的媽媽可消耗懷孕期間身上所累積的脂肪，反而讓媽媽產後快速恢復身材，同時又有較低的乳癌及卵巢癌罹患機會。

#### **乳頭凹陷可以餵母乳嗎？**

將寶寶抱近您要餵母乳時，是使寶寶一大口含住乳房而不單只含住乳頭需包括乳量，而使寶寶的上顎對媽媽乳房形成的壓力，讓乳汁順利流出來。

#### **半夜寶寶睡的很熟，要不要抱起來餵母乳？**

寶寶剛出生的頭 1-2 個月一天需餵母乳 8 次，但有些寶寶需 10 次以上，所以不需要刻意吵醒寶寶，如果寶寶沒有醒來媽媽又脹奶，可以嚐試餵寶寶吃奶或將奶水擠出來冷藏保存。但如果頭一個月的親餵母乳的寶寶睡超過三小時仍沒醒來喝奶，仍建議將寶寶叫醒喝奶。

#### **寶寶把乳頭吸的很緊造成媽媽疼痛，該怎麼處理？**

當寶寶吸痛媽媽乳頭時，您可以馬上以小指伸入寶寶嘴角，讓寶寶嘴巴張開，再重新調整姿勢繼續哺餵。

#### **母乳應該餵多久？**

世界衛生組織建議：最好 6 個月內的寶寶都能純餵母乳，不必餵水和其他任何食物；6 個月後，媽媽可以開始給寶寶半固體的副食品如水果泥或蔬菜泥等，而媽媽可持續哺餵母乳直到寶寶兩歲或兩歲以上。

#### **奶水會足夠嗎？**

會。每個人在懷孕二十週左右乳腺就開始製造初乳，懷孕過程順利時每個媽媽產後就有奶水產後就有奶水，並且不要限制哺乳次數，只要寶寶想吃，媽媽就可以餵奶，請記得「越吸才會越多」，並注意寶寶吸吮姿勢是否正確，寶寶吸吮時必須大口含住乳房，舌頭放在乳房下方，讓乳頭在寶寶嘴內偏上，如此乳頭可接觸並刺激上顎，讓上顎對乳房形成壓力，使乳汁順利流出來，如此才能持續供應足夠乳汁給寶寶。

#### **哺乳期間可選用那些食物較易發奶？**

每人因體質不同，發奶食物每人因體質不同，發奶食物效果因人而異，建議多嚐試，找出最適合自己的發奶食物。以下是比較推薦的：

1. 可吃些動物內臟如：肝、腎（腰只）、豬蹄膀、雞、魚、蝦、（牡蠣）蚶（可以作成麻油豬肝湯、麻油炒豬腰、豬腳燉花生或麻油雞或麻油炒蚶）及豆類等高蛋白食物。
2. 或將核桃仁、花生仁碾碎，加紅糖，配糯米稀飯（或年糕）混合吃下。
3. 或每日 2-3 杯牛奶，催乳效果顯著。
4. 多喝湯水，如：魚湯、雞湯、排骨湯…等。

#### **退奶的方法？**

1. 漸進式的減少餵奶或擠奶的次數
2. 冰敷乳房，不要熱敷及按摩
3. 少喝湯水及少吃易發奶的食物

#### 4. 多吃易退奶食物，如：

- 炒麥芽，一兩至三兩，水煎當茶飲。（依中醫師建議服用）
- 歸尾，紅花各 9 克，赤芍，牛膝各 6 克，水煎空腹服用，每日 1 劑。  
（依中醫師建議服用）
- 或花椒 9-15 公克，冷水 400 毫升浸泡後煎煮成 250 毫升，加紅糖 30 克，每日 1 次，連服 2 次。（依中醫師建議服用）
- 韭菜、人參。

#### 職業婦女哺餵母乳的方法？

媽媽回到工作崗位後仍想繼續哺餵母乳，一方面可以在您準備回去工作的兩個禮拜前，就開始將乳汁擠出並儲存起來。這段時間，您的寶寶需要學習喝儲存於瓶中的乳汁。當寶寶不願意喝瓶中的乳汁，試著讓家中其他人餵他，也許他較能接受。另一方面，需準備吸奶器、裝乳汁用之消毒奶瓶及返家途中放置奶瓶之小冰桶。另外，哺乳的媽媽常會遇到為哺乳時乳汁滲出的窘境，可以購買防溢乳墊置於胸罩內以吸收滲出之乳汁。

#### 母乳解凍回溫的方法？

冷藏的母乳、奶瓶可置於 50 度左右流動的溫水中隔水加溫即可；而存於母乳儲存袋的冷凍母乳，前一天先放置冰箱冷藏退冰，退冰後的母乳等寶寶準備要喝時再隔水加熱後餵食。退冰後的母乳請於冷藏 24 小時內喝完。此外，母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以溫熱過的剩餘母乳，不可再冰藏，應馬上吃掉，而所用的奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經煮沸消毒並保持清潔。

#### 上班族哺餵母乳需要準備哪些用物？

1. 哺乳胸罩：專為哺乳設計的胸罩，方便媽媽單手開釦，且請選擇無鋼圈的哺乳內衣為佳。
2. 防溢乳墊：產後使用於胸罩內，防止母乳滴出弄濕外衣，可依照個人考量選擇拋棄式或可洗式。
3. 哺乳衣：隱藏開口設計，方便哺餵母乳不曝光。
4. 「以手擠奶」或使用「手動或電動吸乳器」：方便上班媽媽擠奶，可依個人喜好選擇。
5. 母乳冷凍袋或玻璃奶瓶：可收集並儲存母乳。
6. 冰箱：擠的母乳存放於此下班後再將母乳帶回。
7. 保冰袋：下班到回家途中，將母乳存放於此以維持溫度。
8. 哺乳室：根據中華民國九十一年三月八日開始實施的「兩性工作平等法」規定一一工作部門內的員工人數若超過 200 人，則需有哺乳室的設備，以方便上班族婦女擠奶，目前本院於門診及嬰兒室設有哺集乳室。

#### 上班族如何哺餵母乳？

1. 回職場前與家人討論寶寶的餵食計畫。
2. 準備庫存母乳，可將母乳擠出存放。

3. 與照顧者溝通，並指導照顧者如何溫乳及母乳保存的方法。
4. 可與同事討論哺乳經驗，並在上班場所尋找適合擠乳的空間。
5. 適度休息可讓泌乳更加順利。
6. 至少每隔四小時要將奶水擠出並保存在冰箱中。
7. 下班記得將寶寶的糧食帶回。

\*\*\*根據民國 100 年 1 月 5 日修正的性別工作平等法規定：子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外雇主應每日另給哺乳時間二次每次以三十分鐘為度。

\*\*\*

### 如何以手擠奶？

1. 清潔乳頭、乳房及手。不必每次都徹底清洗，易造成吸奶時疼痛，甚至嬰兒吸奶時不必特別去清洗乳房。
2. 調整舒服姿勢，將容器靠近乳房。方法：將大姆指放在上方的乳暈，食指放於下方乳暈，往胸壁方向內壓。並以大姆指及食指壓乳頭後方乳暈及由兩側擠壓，變更位置，擠出其它分葉的奶水。
3. 以同樣方法擠壓各個方向以確定乳房奶水皆擠出。
4. 擠壓不應感到疼痛如果會痛，應考慮為技巧不對，剛開始擠壓時如無奶水，應耐心多練習幾次。
5. 手指不應沿皮膚滑動，或擠壓乳頭。壓或拉動乳頭是無法吸出奶水的。
6. 每側乳房應至少擠 5 分鐘，直到流量變緩後換邊並交替擠壓，並可換手。
7. 適當擠奶可能需要 20-30 分鐘。頭幾天擠奶水可能不多，應耐心嚐試練習。
8. 擠奶頻率一天約為 8 次或更多次。

### 如何儲存母乳？

母乳儲存溫度	儲存期間
室溫下 ( 25 °C )	6 - 8 小時
絕緣的冰桶 ( 15 °C ~ 4 °C )	24 小時
冷藏室 ( 4 °C )	5 天
單門冰箱冷凍室 ( -15 °C )	2 週
與冷藏室隔開之冷凍室 ( -18 °C )	3 - 4 個月
自立的冰櫃 ( - 20 °C )	6 - 12 個月

### \*\*\*注意\*\*\*

1. 冰箱內側的溫度較穩定，奶水要放在冰箱內側。
2. 容器要標示日期、時間。

### 保存母乳要注意哪些事項？

1. 明日期及時間。
2. 母奶袋勿重複使用。
3. 足月兒使用之儲存容器需清潔，早產兒使用之儲存容器需無菌。
4. 解凍後已吃但未吃完的母奶，於該餐即丟棄。
5. 解凍後未吃的母奶，冷藏於冰箱中，並於 24 小時內吃完。

### 母乳要如何加溫？

1. 不可直接加熱。
2. 不可用微波爐加熱。
3. 在流動的水中解凍或前一晚改放於冷藏室。
4. 可用熱水瓶中的水隔水加熱。

### 寶寶喝奶常常一下子就睡著了，該怎麼辦？

寶寶在媽媽的懷中是非常舒服的，很容易就睡著，可試著將嬰兒的衣服解開，讓手腳透氣涼快些、搔搔或摸摸寶寶的手、腳，或和寶寶說說話等方式，讓寶寶清醒些。嬰兒吸奶時間長短不同，且次數可能很頻繁，多些耐心，其他的就不必擔心了。

### 餵母乳的方法和姿勢有哪些呢？

#### 1. 注重衛生

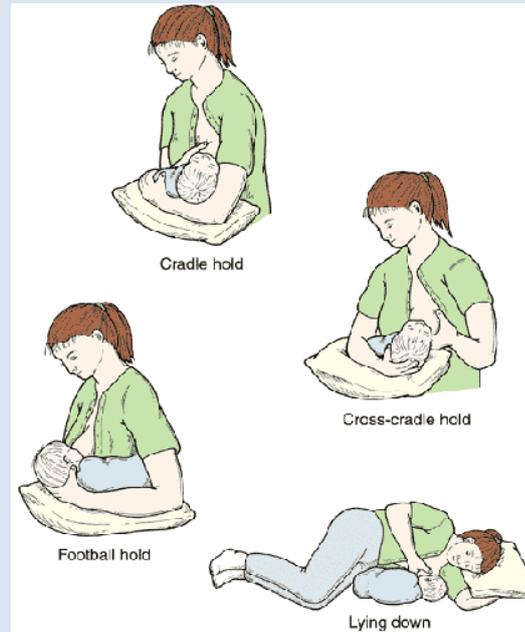
媽咪要先洗淨雙手，再將乳頭、乳暈擦拭乾淨，然後把乳頭放在寶寶的舌頭上面，乳暈也要讓寶寶含進嘴裡。如果乳房腫脹得厲害，寶寶就無法含住乳暈，此時要以手擠奶的方式，先擠出一點母奶，讓乳頭乳暈變軟後再餵寶寶喝。

#### 2. 餵母乳的姿勢

餵母乳時，抱嬰兒的方法有很多種，媽咪可以找一個自己覺得最舒服的姿勢餵奶，不過絕對不要邊看電視或邊和先生聊天邊餵奶，這可是寶貴的親膚時間，媽咪和寶寶的肌膚直接接觸，可加深親子間的信賴與感情，媽咪的眼睛務必注視著寶寶和他做心靈交流。

另外需注意的是，媽咪與寶寶的嘴巴之間不要有距離，否則寶寶吸奶會有困難，可在媽咪的膝蓋上放一個靠墊，讓寶寶的屁股靠在墊子上，這樣就能餵得安穩輕鬆。讓寶寶容易喝到母乳的理想姿勢，視媽咪的乳房、體型而有所不同。有時如果寶寶喝母乳喝得不好，變換個姿勢他就會喝了。

一般抱法 (Cradle hold)  
正面抱法 (Cross-cradle hold)  
橄欖球抱法 (Football hold)  
躺餵抱法 (Lying down)



#### 寶寶哭個不停怎麼辦？

餵過母乳寶寶就又哭個不停，這會讓媽媽不禁擔心是否奶水不足。但此時應該冷靜觀察並判斷孩子哭的原因。

- 是不是脹氣？
- 是不是尿布濕了？
- 是否有流汗？
- 有發燒嗎？

有時候雖然這些問題都已排除，而且母乳也很充足，但孩子還是哭個不停。這種現象也許是因為孩子感染到媽媽慌亂不安的情緒。因此，母親本身要有自信，媽媽從容不迫，寶寶也會跟著安靜下來。不過，平常不太哭的孩子卻變得愛哭、或是哭的方式和平常不一樣時，就要特別注意了，有可能是生病的徵候，此時要注意下列幾點：

- 量體溫平常就要量體溫並記住測得的體溫
- 檢查全身檢查是否有濕疹、尿布疹或被蚊蟲叮咬
- 觀察哭的方式
  1. 大哭不睡：可能是急性中耳炎等耳朵的感染性疾病
  2. 大哭個幾分鐘後突然不哭了，此種情況週而復始，有時身體甚至會捲縮像腹痛的樣子，且排便中帶有鮮血：可能是腸套疊

如果有 1、2 的症狀，應立即向小兒科求診

#### 寶寶體重沒有增加怎麼辦？

體重的增加的確是嬰兒發育狀況的指標之一，但是只看到體重沒有達到一定標準，便立刻認定是母乳不足造成孩子發育不良，進而馬上補充牛奶的話，反而會使母乳的量減少。因此，需要慎重仔細地觀察孩子。

嬰兒的體重會減少 7-10%，稱為”生理性體重減少”，是極為自然的現象，由於生理性體重減少的關係，出生後約一個星期這段期間，體重比出生時還輕是正常現象。之後若體重有逐漸增加，於 2 週內回到出生體重。且寶寶精神很好的話，就不是母乳不足。

如果從出院到滿月這段期間，每天體重平均增加 20 公克以上，應該就沒有問題。此外，有些嬰兒雖然一天只增加 10 公克，但是因為後來母乳分泌量充足，不需補充牛奶也能達到標準。

出生滿 2~3 個月這段期間，體重一天增加 20 公克就毋須擔心。

### **到底寶寶一天要喝幾次奶呢？**

寶寶出生後大約一個月左右是喝母乳的練習期。不用太在意喝奶的次數、間隔與奶量。只需在寶寶想喝的時候餵給他喝即可。在寶寶一兩個月大時，喝奶的情況會漸漸變得有規律，一天大約要餵 6~7 次。2~3 個月大時，一天平均要餵 5~6 次。

### **什麼是初乳？**

產後頭幾天乳房會分泌初乳，較日後的奶水黃、濃且量較少，但對一個正常嬰兒而言這就足夠了。初乳正是嬰兒頭幾天所需要的。

初乳含較多的抗體及活的白血球，像是給嬰兒打第一劑預防針，保護他對抗大多數日後會遇到的細菌和病毒。

初乳同時富含生長因子，刺激嬰兒不成熟的腸道發展。此生長因子使嬰兒的腸道準備好消化及吸收奶汁，並避免吸收到未消化的蛋白質。如果他在初乳之前接受過牛奶或其它食物，這些食物會被破壞腸道而造成過敏。

### **什麼是後乳？**

較白富含脂肪，為能量主要的來源。

嬰兒的生長發育需要前奶和後奶。對一個吸奶動作慢的娃娃，不要在他吃完前，或在他未吸到足夠後奶前就停止餵奶，

每次餵採交替方式，如這次先餵左側，則下次就先餵右側才能讓寶寶吃到營養均衡的母乳（前乳及後乳）。

### **餵母乳的媽咪最常遇見的問題是什麼呢？**

根據中華民國婦產科醫學會婦女健康委員會母嬰親善小組指導的母乳哺育調查顯示，媽媽放棄哺餵母乳有十大原因，分別是缺乏奶水、擔心寶寶吃不飽、寶寶拒絕吸吮、一天餵奶多次感覺體力不足、乳頭疼痛破裂、乳房腫脹疼痛、擔心

寶寶吃得不夠營養、寶寶吸乳頭時感到疼痛、不確定自己哺餵方式正確與否、上班的公司無哺乳相關設備與措施。

針對這些問題，婦產科醫學會婦女健康委員會母嬰親善小組提供了解決方法：

1. 缺乏奶水時，可從親子同室、增加寶寶吸吮次數、維持餵奶正確方式、保持心情愉悅與足夠的休息或睡眠、並藉由視覺刺激來增加乳汁分泌加以改善。
2. 擔心寶寶吃不飽時，不要加配方奶，只要增加寶寶吸吮次數，乳汁分泌自然增加。媽媽多喝魚湯、排骨湯及水份，也可提高泌乳量。
3. 寶寶拒絕吸吮時，可依寶寶需求餵食，不限制餵奶次數；寶寶出生後，不要讓他們接觸奶瓶，以免因吸吮方式不同而混淆，進而拒絕吸吮；觀察寶寶飢餓暗示，若出現搜尋或吸吮反應，即表示寶寶肚子餓了；餵奶時，不妨以抱橄欖球姿勢餵奶，讓寶寶和媽媽房貼近以方便吸吮。
4. 一天餵奶多次而感覺體力不足時，可選擇最適合自己的姿勢哺餵，當寶寶有吸吮動作時才餵食。
5. 乳頭疼痛破裂時，應讓寶寶同時含著乳頭及乳暈吸吮，避免乳頭受傷。若乳頭不慎破裂了，可暫停吸吮一、兩餐，改以手擠奶成吸奶器收集奶水，再用杯子或滴管餵食。
6. 乳房腫脹疼痛時，應儘早哺餵母乳，以加速乳汁排出，並可做乳房熱敷或洗溫水澡，哺餵後，以冷敷減輕水腫，必要時依醫囑使用止痛劑。
7. 擔心寶寶營養不夠時，儘量別以配方奶品替代，因為母乳足以滿足四至六個月大嬰兒所需全方位營養。
8. 寶寶吸吮乳頭感到疼痛時，不妨矯正寶寶錯誤的吸吮方式，建立媽媽信心並持續餵奶、擠奶。清洗乳頭時，避免使用肥皂、藥物性乳液或油脂。餵奶後可塗一些奶水在乳頭及乳暈上，促進傷口癒合。萬一遭到念珠球菌感染，媽媽和寶寶應同時接受治療才能治癒。
9. 餵奶姿勢以躺著為佳，方便又省力；若要改採坐姿，可以搖籃式、橄欖式或改良式橄欖式為之。
10. 上班公司無哺乳相關設備與措施時，可找尋一個隱密空間擠奶，並將奶汁放置於冰箱冷藏。一般奶水於室溫中放置六至八小時，冷藏可保存三至四天，至於冷凍則可存放三至四個月。

### 什麼是溢奶及吐奶？

- 溢奶：餵奶後，嬰兒嘴裡會流出少量奶液，這是正常現象。
- 吐奶：餵奶中或餵奶後吐出較多的奶液，有時甚至以噴射狀吐出。
- 護理方法：每次餵約 20-30 cc 即幫寶寶拍背、排氣後再吃下一口，如果寶寶吸食速度很快時，應控制其速度及量，即停止及抽出奶瓶先拍背驅氣，讓寶寶休息一下，再繼續餵食。

### 什麼是錯誤的吸吮姿勢呢？

餵食時錯誤的吸吮型態和不合適的姿勢，易造成乳頭的疼痛，影響乳汁分泌、嬰兒的體重增加不足，或是母親和嬰兒的挫折。

假如嬰兒的餵食有問題，要評估下列幾點：

1. 餵食時注意嬰兒的雙頰，不合宜的吸吮會造成雙頰極度向內縮。
2. 當嬰兒的嘴巴含住乳頭時，觸診嘴巴以確定舌頭的位置（在錯誤的吸吮時，舌頭常是捲向後而不是放在乳頭的下面）。假如放得正確，當嬰兒的嘴唇被輕輕地推到邊時，舌頭可以被看見。
3. 聆聽由乳房吸吮出乳汁的聲音，拍答聲表示為錯誤的哺餵姿勢造成。由嬰兒的口中推開乳房，假如吸吮的不合適，乳房很易被推開。

### 寶寶為何不想吸我的乳房呢？

寶寶若突然不願接觸媽媽的乳房，通常是因為母親乳房有下列幾種問題：

1. 乳頭扁平、凹陷，使寶寶難以吸奶。
2. 乳頭乳房有硬塊，使寶寶吸奶不易。
3. 寶寶已使用奶瓶餵食

若不解決這些問題，寶寶可能會因無法順利喝到母乳而哭鬧，也會造成母乳不足、母乳品質不佳，使得寶寶討厭喝母乳，所以要盡早處理，乳房中殘存著未喝完的母乳，可用擠乳器將剩餘的母乳擠出。

### 餵母乳有什麼好處呢？

1. 新鮮經濟，餵食簡單
2. 易於消化、吸收
3. 嬰兒第一年內，較不易發生腸胃道疾病
4. 較少有過敏現象及呼吸道、皮膚等疾病
5. 提供新生兒適當的腦部發育
6. 有助於預防蛀牙(齲齒)，增加嬰兒口腔運動，使下顎長的漂亮
7. 建立良好母子關係
8. 促進子宮收縮
9. 消耗熱量，幫助身材維持
10. 罹患乳癌比例減少
11. 滿足母職發展的需要
12. 促進母性身心的發展
13. 經濟利益
14. 提供嬰兒生長必需的营养

### 寶寶為何一直哭啊？

尋常生龍活虎的寶寶，若沒害病、發燒，哭起來大多是因為「需求」；寶寶肚子餓了、大小便粘沾著尿布、寂寞、想睡覺，都會哭，媽媽不妨幻想自己就是寶寶，了解寶寶此刻需要什麼會容易些。

有的頭胎寶寶，會格外愛哭，可歸入「暴躁型」這一類裡頭；「暴躁型」寶寶為什麼愛哭，現在還沒研究透澈，很難說到底是為著什麼哭泣。這段日子，父母難免會辛苦一點；寶寶哇啦哇啦哭得很兇，可以讓他吸吮奶嘴，或拿毛毯緊緊裹住他，有時搖搖床也有效果，不然，換個偻促的地方睡，有了安全感，或許就不哭了。幸而三個月大後，大多會好轉，不會莫名其妙就一直哭，父母慌得扎煞著手，不曉得怎麼辦才對。

另外，也有容易緊張的，一點點刺激便能招得他眉頭一皺，哭得聲嘶力竭。寶寶是這種緊張型的，媽媽要留神點，房間裡最好靜悄悄的，也別給陌生人這個抱抱那個逗逗，寶寶不喜歡的；還可以密實實的裹在毛毯裡；最好別讓他滾動，睡時要挑小一點的搖籃，這些舉措，寶寶比較心安，方不會神經兮兮的一直哭。

長到6個月大時，寶寶看看習慣了日與夜的規律，只是夜晚偶然睜開眼，可能是房間黑魘魘的，或是心裡寂寞、害怕，尿布濕冷貼著屁股討厭，種種原因寶寶都會哭，父母只得耐心照看了，撐過1~2個月，他就能一覺睡到天亮。

如果寶寶哭，渾身發熱，先別慌，你要曉得，嬰兒的平均體溫原是比成人高的，約在36.5~37.5度之間。若是比寶寶的平均體溫還高，但沒超過一度時，先估掇一下，是不是：室內溫度高？穿的太多？汗流得多？缺少水分？外出、玩耍因而太累了？有沒有其它可讓他太興奮的事？省得自己嚇嚇自己，白操心。

記得脫了寶寶的衣服，會不會是蟲咬了，有沒有出疹子了？還是別針等雜物掉進裡面了。若時間一到（比如傍晚），寶寶就腹痛哭泣，可以試試浣腸，有時候，排出氣體和糞便寶寶就不哭了，父母不用太操心。再者，拿手摸摸寶寶腹部，驗一下會不會疼痛，怕是腹絞痛，還是去給醫生看看好了。

### **寶寶拒喝母乳？**

#### ◎ 寶寶會突然討厭接觸媽媽的乳房嗎

寶寶若突然不願接觸媽媽的乳房，通常是因為母親乳房有下列5種問題

1. 乳頭破裂
2. 乳頭過硬，使寶寶吸奶不易
3. 乳頭扁平、凹陷，使寶寶難以吸奶
4. 乳頭乳房有硬塊
5. 患有乳腺炎

若不解決這些問題，寶寶可能會因無法順利喝到母乳而哭鬧，也會造成母乳不足，使得寶寶討厭喝母乳，所以找出問題，盡早解決治療。

## ◎ 寶寶為何不喝母乳

寶寶不喝母乳的原因，可能是因為身體不適導致食慾低落。例如：冬天室內較為乾燥，寶寶容易鼻塞以致吸奶困難而不想喝。此外，生活環境改變等精神方面的壓力也會使寶寶拒喝母乳。

但也許只是暫時不喝。先不要心急，應該仔細觀察寶寶的哭聲、情緒、體溫、排泄情況是否與平常不同，如果仍然持續不喝，則需請醫師診察。

若使用過奶瓶哺餵寶寶，可能會因習慣奶瓶的奶嘴，而使寶寶排斥媽媽的乳頭。

### 如何選擇吸乳器？

什麼是吸乳器？

吸乳器是將積存在乳腺的母乳擠出來的工具。適用於寶寶無法直接吸食母乳的時候，媽媽的乳頭有問題的時候，或是在上班卻想餵母乳的時候。有電動式、手動式和手擠式三種。又因為母乳會從兩邊的乳房流出來，所以又有雙邊式和單邊式兩種組合，您可以配合需求自由選擇。

吸乳器的選購與使用方法

選擇吸乳器的重點在於 1. 可以輕鬆獲得吸力 2. 加壓時乳頭不會覺得疼痛 3. 能夠慢慢地調整用力的大小。

寶寶吸食的壓力是 80~100mmhg，所謂『吸』並不是單純指拉乳頭而已。所以光以吸力的強度來選擇吸乳器並不恰當。

吸乳器的使用方法

1. 擠奶之前先用熱毛巾熱敷乳房，按摩刺激乳暈，讓乳腺完全暢通。
2. 以適合自己的壓力擠奶。
3. 擠奶只要擠出八分的量即可。
4. 乳房或乳頭覺得痛時就停止擠奶。

### 什麼是乳房充盈？

在產後第三、四天乳汁開始分泌時，母親的乳房會有腫脹、堅硬、壓痛，甚至發熱的感覺，皮膚會變紅、變緊、感覺光滑，這就是充盈的現象，乳房充盈，乳暈處變得很硬，不容易含住，使嬰兒的吸吮發生困難。

### 我有乳腺炎嗎？該怎麼做呢？

乳腺炎是乳房之炎症反應，常由金黃色葡萄球菌引起，通常發生在乳頭破裂或奶脹而使細菌侵入，其症狀包括：高燒 38.5 度以上、感到疲倦、乳房局部紅、腫、熱、痛，此時建議看婦產科門診，治療原則為適當抗生素，用止痛劑緩解不適感。一般護理原則為乳汁排除，可繼續哺餵及休息。母親於感染期間應可繼

續哺餵，以避免乳汁鬱滯及乳房腫脹，此二者是造成感染和膿腫的因素，因為文獻報告，感染期間餵母乳對母親或嬰兒皆無傷害或不良影響。

### 餵奶和新生兒黃疸有關係嗎？

研究指出有 1～5 % 哺母乳的新生兒，會發生哺乳性黃疸，此嬰兒之黃疸是在哺餵母乳後第四天膽紅素濃度開始上升發生，並維持出生後 2～3 週較高濃度的膽紅素。根據文獻報告，至目前尚無因餵母乳而增加核黃疸的危險性，故哺餵母乳中發生延長性黃疸時（即未超過 15～17 mg/dl）可繼續哺餵母乳，若超過 17 mg/dl 請暫停哺乳，並應請小兒科醫師診治，找出黃疸的原因。

### 若我是 B 型肝炎帶原者，可以餵母乳嗎？

E 抗原陽性的 B 型肝炎帶原母親可以餵母乳，因為新生兒初生時注射 B 型肝炎免疫球蛋白，及一週內開始注射疫苗應可預防母子傳染。在沒有疫苗的時代裡因新生兒經產道已接觸許多母親的血液，故哺餵母乳亦已被報告不會增加 B 型肝炎感染之機會。

### 如何判斷嬰兒是否得到足夠的乳汁？

1. 約每 2～3 小時餵一次，可以聽到吞嚥的聲音（一天至少餵 8 次）。
2. 每次餵食後母親的乳房較不脹滿、變軟、看起來較小。
3. 一天解尿 6～8 次（尿液清而非深黃）。
4. 排便為黃色軟便。
5. 餵食後表現飽足、安祥、舒服入睡。
6. 體重逐漸的增加，合宜的是在出生後第 5 天停止體重下降，應在 2 週之前回到出生時的體重。

### 乳房腫脹了，怎麼辦？

- 乳房腫脹原因：
  1. 乳汁之積聚、乳腺管阻塞
  2. 乳房處之血液、淋巴供應增加，引起水腫及硬塊
- 處理方法：
  1. 提早哺餵
  2. 增加哺餵次數及時間
  3. 排空餘奶
  4. 每次餵奶從不同的一側開始
  5. 穿戴合適的且無鋼圈的胸罩支持及減輕牽扯疼痛