

## 母乳哺育 Q&A

問題	說明
1 醫院如何實施親子同室？	本院全面實施親子同室，實施親子同室的目的是促進親子間感情互動、提高哺餵母乳的成功率、讓新手父母能更熟悉寶寶的生活作息與需求，學習如何照顧寶寶。護理師會主動到病室協助與指導，照護寶貝期間只要有不清楚的地方，可以隨時請教護理師喔！目前本院鼓勵 24 小時的親子同室，若有特殊情形，護理師會儘快協助處理的。
2 哺乳期間需要注意什麼？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哺乳時，心情要放輕鬆，餵奶的環境要寧靜舒適。</li> <li>2. 餵奶姿勢以母子雙方都保持舒適為原則。</li> <li>3. 避免乳房腫，將乳汁擠出，保持乳腺通暢。</li> <li>4. 母親應攝取均衡營養食物與足夠的水份，如：魚、肉、豆類、水果、蔬菜等，並保持充足睡眠，以維持足夠乳汁。</li> <li>5. 母親不可以隨便服用成藥，或刺激性的食物。</li> <li>6. 若哺乳期間預到困難，請記得尋求支援，可來電請問醫護人員，千萬別輕易放棄喔！</li> </ol>
3 如何知道寶寶想要喝奶了？	寶寶要喝奶時第一個反應絕對不是哭哦！媽媽可以發現寶寶嘴巴會左右尋找(主動尋乳)，有吐舌頭吞嚥現象，另外寶寶也會握緊拳頭靠進嘴巴或吸吮自己的大姆指，這些都是寶寶想要喝奶的現象。
4 如何知道寶寶喝到足夠奶水？	檢查寶寶的尿布是快速且有用的方法；通常寶寶在出生 24 小時內能解 1 次尿，第 2 天約 2 次，第 3 天約 3 次，之後一個吃純母奶的寶寶喝到足夠奶水的情形下通常 24 小時內會排出 6~8 次清澈的尿液，且尿布會有沉重感。若是寶寶沒有喝到足夠奶水的情形下，寶寶一天排尿會少於 6 次，且尿液是濃縮的，味道很重呈深黃色。
5 產後還沒漲奶前，寶寶若肚子餓了！要怎麼辦？	剛出生的寶寶，最理想也最珍貴的食物就是初乳。奶水來了之前您給予寶寶初乳外的食物，對寶寶來說，可能增加過敏的機率，也可能不願意吸媽媽的乳房，甚至造成乳頭混淆。另外對媽媽而言，刺激越少，奶水分泌得可能較晚；也可能因為寶寶沒有吸奶，導致乳房腫脹。
6 產前無泌乳狀況，產後是否會無奶水？	產前不會有泌乳狀況，懷孕後期觸摸乳房，會有乳汁出來，但刺激會造成宮縮，產前不必做乳房護理，等到胎盤離開子宮，就會大量泌乳，生產後建議穿胸罩支托乳房，脹奶才有感覺。
7 寶寶每次喝奶總是會睡著，如何讓他保持清醒？	給寶寶安靜、適溫、暈亮的環境，避免太多包裹，建議您可以將包布打開讓寶寶與您更貼近，抱著寶寶時可以和他說說話，撫摸著寶寶。若寶寶處於半睡半醒時期，建議勿將寶寶吵醒喝奶，等寶寶清醒時有尋乳反射，再將寶寶抱起來餵奶。
8 為什麼哺餵母乳就不給奶瓶呢？	為全面性的推廣母乳哺餵，以及協助您成功哺乳，所以不提供奶瓶。全力協助您母乳哺餵除了可以增進親子感

		情，又可以讓寶寶喝到最珍貴的母乳，如果減少親子接觸餵奶次數減少，那麼不但寶寶無法喝到的母乳，您的奶量也會減少，倘若給寶寶瓶餵怕會造成寶寶乳頭混淆，不再吸吮媽媽的乳房。
9	如何知道寶寶有喝到奶水？	觸摸寶寶下顎，觀察是否有吞口水的動作，如寶寶原本含得很好，媽媽不必因擔心寶寶喝奶姿勢不正確而一直注意，這樣反而會造成因媽媽變換姿勢而影響到寶寶喝奶。
10	乳房大小和奶量有沒有關係？	乳房大小與泌乳量無關，乳房大小主要由脂肪的多寡而非乳腺組織的多寡決定。乳頭及乳暈也有不同的形狀及大小。然而，不論任何大小的乳房或是幾乎所有形狀的乳頭，只要讓寶寶一生下來就開始吸媽媽的乳房且沒有奶嘴的干擾，寶寶都可以吃到母乳。 每個婦女的乳房容量可能不同，有的容量大，嬰兒一次喝完後可能隔久一點才要再喝；有的容量小，可能間隔較短的時間嬰兒就要再吃奶，只要嬰兒想吃的時候就哺乳，媽媽一整天產生的奶量是沒什麼差異，足夠嬰兒食用。
11	我需要餵寶寶喝開水嗎？	寶寶在6個月以前每天所需水分約700ml，奶水中即含有足夠的水分，並不需要額外補充水分；7~12個月每天所需水分約為800ml；1~3歲每天約為1300ml。當寶寶開始吃副食品以後，其實果汁和果泥中含有水分，也不一定要額外喝水，水喝太多會使寶寶所喝的奶量減少。小兒科醫師建議，可以等到1歲以後再喝水，不過水量也不要給予太多，適度即可。
12	哺乳期間感冒可以繼續哺乳嗎？	可以繼續哺乳的，由於大部分的感冒皆屬於病毒傳染，因此只要媽媽多休息、多喝水就能復原，媽媽若是因為感冒而中斷擠奶或餵奶，反而會造成媽媽出現更多不舒服的症狀。至於會不會因此傳染給寶寶，醫師表示，病毒皆有潛伏期，寶寶與媽媽長時間親密接觸，寶寶有很高的機率得到病毒，但值得慶幸的是，感冒期間媽媽的母乳更帶有針對此種感冒病毒的抗體，因此這時的媽媽更應該繼續哺乳。若想避免將感冒傳染給寶寶，媽媽可以戴口罩、勤洗手避免傳染。
13	如果得了乳腺炎還能餵奶嗎？	增加餵奶次數，幫助奶水被吸出來是治療乳腺炎很重要的步驟。即使是乳腺發炎了，仍可以持續餵寶寶吃奶，並不會增加寶寶被感染的機會。如果媽媽真的很不想餵發炎的一側，也一定要將奶水擠出來，才能改善症狀。通常，當乳房的奶水被吸出來後，輸乳管阻塞或乳腺炎會在一天內改善，如果妳的症狀非常嚴重，已經有明顯的發燒、疲憊症狀，或是乳頭也有破皮皸裂的狀況，或是症狀在奶水被吸出來後二十四小時內仍未改善時，需要請醫師看診，加上抗生素的使用。
14	哺餵母乳的媽媽在什麼樣的狀況下，需要	通常親餵的媽媽，只要依寶寶的需求哺餵母乳，並不需

	用手擠出乳汁？	要另外用手擠乳。但如果媽媽發生脹奶不適或乳腺有阻塞情形，就需要用手擠乳將乳汁排空，促使乳腺通暢。因此，建議媽媽們都應該在離開醫院前，學會並熟悉用手擠乳的技巧，至於手動或電動吸乳器，應該等到開始有噴乳反射時再考慮使用。
15	沒有脹奶就是沒有奶水嗎？	不是每個媽媽都需要有漲奶的經驗才能餵飽寶寶。只要寶寶吸奶姿勢正確，身體將會供需平衡地，製造出足夠寶寶使用的奶水。因此，我們仍然需要從寶寶的生長曲線、每天尿濕的次數等，來判斷寶寶是不是有喝到足夠的奶水，有無漲奶絕對不是一個好的指標。
16	聽說卵磷脂可以促進乳汁分泌，是真的嗎？	根據科學研究指出，卵磷脂可以使媽媽的乳汁濃度變稀，減少媽媽乳腺阻塞情況，但不同體質者食用相同的食物，都可能會顯現不同的效果，因此卵磷脂不見得完全適用於每一位媽媽。 促進分泌母乳的最好方法，還是以藉由寶寶吸吮的效果最佳，此外，媽媽保持輕鬆、愉快心情，才是分泌乳汁的不二法門。
17	餵完母乳需拍打嗝嗎？	胃像塑膠袋一樣，會被撐大，含乳姿勢不正確，吃下太多空氣才會打嗝，如含乳姿勢正確，餵完後只需托住寶寶，不需拍打嗝。
18	奶量突然減少怎麼辦？	這樣的情況應是暫時性的，產生的原因可能是媽媽剛開始上班了、居家環境改變、寶寶或媽媽生病、媽媽本身過於勞累、月經恢復了、與先生及其他家人、工作夥伴的關係、工作的壓力，這些都會影響媽媽的情緒。媽媽的情緒會直接影響乳汁的製造及影響噴乳反射，所以授乳的媽媽應保持心情愉快與舒暢才會促進乳汁的製造。當媽媽自覺奶量突然減少，又是因為以上的一種或多重或其他因素擔憂時，應正視問題並嘗試解決及找出紓發的管道，並保持哺餵母乳的信心及決心。 在讓寶寶直接吸奶或上班時間擠奶時，心情要放輕鬆，回想自己愉快的事。上班擠奶的媽媽可看著寶寶的相片或衣服，緩和緊張的情緒，有助擠奶。如果媽媽太疲勞建議爭取時間休息，家事請家人代勞。若可以，增加讓寶寶吸奶（尤其是晚上），或增加上班時擠奶的次數，或可嘗試所謂的發奶食物(如黑麥汁、鮮魚湯、甜酒釀蛋.....等)，如此可增加媽媽的信心及協助放鬆心情，一般約數天就可以恢復奶量。 寶寶通常在兩週，六週及三個月大時，是生長較快的階段；寶寶的發育並不是一直線的，有時快有時慢，寶寶成長增快時，對營養的需求自然增加，媽媽只要在寶寶想吃的時候就餵他母乳，幾天後奶水就會和寶寶的需求一樣了(這稱為追奶)。
19	為什麼嬰兒常有溢奶現象？有什麼辦法可以減輕呢？	這是嬰兒期常見的現象，可能是他吃的量比胃容量多，或者是在吃完奶後、打嗝時溢奶，也有可能在吃奶後一兩個小時才出現，如果嬰兒是在餵奶後很用力地把所吃的奶完全噴出來，而且每天都有一兩次以上時，或是合

		<p>併體重增加不良的情況，應找醫師診治。以下步驟可減輕溢奶的情況：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 餵奶時要平靜緩慢。</li> <li>2. 在餵奶中避免突然地中斷，有聲響或亮光的刺激，或存在其他容易分神的事物。</li> <li>3. 在餵奶後讓嬰兒採直立姿勢。</li> <li>4. 餵奶後不要和嬰兒劇烈的玩耍。</li> <li>5. 在嬰兒很餓之前就餵奶(別讓嬰兒哭的很厲害)。</li> </ol>
20	晚上含著母乳睡覺是否會造成蛀牙?	<p>餵配方奶時因奶嘴較短，口腔內充滿牛奶，含著睡覺較易形成蛀牙，親餵母乳時若含乳正確，奶水出口在咽喉，口腔內只含著乳暈沒有奶水，較不會造成蛀牙。</p>
21	乳房水泡與小白點處理方式	<p>乳頭上出現小水泡：通常是因為寶寶含乳不正確或吸吮力道太大、吸吮時間太長所引起；改善寶寶的含乳姿勢就能避免水泡的產生。而乳頭上的小白點通常和乳腺管阻塞有關。</p> <p>小白點處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溫水+幾滴橄欖油把阻塞的乳頭泡軟。</li> <li>2. 用紗布巾或小手帕輕輕搓揉阻塞的小白點以去除乳頭上的角質層。</li> <li>3. 處理完畢後用手或擠乳器擠乳，讓寶寶吸的效果更佳。</li> <li>4. 寶寶吸吮的同時媽媽可以擠壓阻塞的乳管讓乳汁能夠更順利的移除。</li> <li>5. 如果還是沒辦法解決，媽媽可以找專業護理人員以針挑方式處理以避免感染。</li> </ol>
22	吃母乳的寶寶會缺鐵?	<p>純母乳哺育 4 到 6 個月的寶寶不會有缺鐵性貧血，6 個月後嬰兒鐵存量不夠，此時開始給予副食品，副食品應富含鐵質，並持續哺乳，母乳中的維他命 C 和乳糖都能增加鐵質的吸收，自行榨取果汁要稀釋 1 倍(市售果汁通常添加糖，不適合餵食)，7 個月起，要多提供蛋黃、紅肉及豬肝等富含鐵質的食物。目前台灣嬰兒固體食物幾乎都是大骨湯稀飯，加上青菜/吻仔魚，可能會造成鐵的攝取不足。</p>
23	在工作時可以哺集乳嗎?	<p>依據《性別工作平等法》第 18 條法規，子女未滿 1 歲的媽媽，除了規定的休息時間之外，雇主每日應該另外給予哺集母乳時間 2 次，每次 30 分鐘，等於工時可減少 1 小時。因此，建議哺乳媽媽，可以在上班前及下班後親餵寶寶，並另外於上午 11 點、下午 3 點在公司哺集乳，等同時間隔了約 3~4 小時，是適合哺乳媽媽，且符合規定的哺集乳方式。如果是受雇於 30 人以上的公司，為了哺育未滿 3 歲的子女，員工可向雇主要求調整工作時間，或是每天減少工作時間 1 小時，但要注意的是，其減少的工時不得請求報酬，讓職場媽媽能兼顧工作與育兒需求。</p>

24	寶寶喝奶後放在床上，30 分鐘就哭，應如何處理？	因寶寶在媽媽肚子內受到保護，出生後處在一個陌生單獨環境內，會尋求安全感，先觀察寶寶是否尿布濕了或是不舒服的狀況，若一切正常，不用馬上抱他，可出聲安撫跟他說話或觸摸肌膚，讓寶寶放心充滿安全感。
----	--------------------------	---