

泌乳與發乳護理指導

■ 簡介

懷孕中期，透過賀爾蒙的改變，孕婦的雙乳便已悄悄為泌乳開始做準備。分娩後，由於體內黃體素下降，此時乳汁逐漸開始大量分泌，在這黃金時期，透過有效的移出奶水並依據寶寶需求來哺餵母乳，將可有效提升乳汁的分泌量。

■ 依寶寶需求哺餵母乳的好處

- 促進乳汁分泌並移出乳汁。
- 經濟、富含抗體，可促進寶寶腦部和臉部肌肉的發展。
- 協助親子關係之建立。
- 促進產後子宮有效的收縮及復原。
- 恢復身形並降低媽媽罹患乳癌的風險。



■ 母嬰分離之擠乳方式(手擠乳)

- 準備合適的容器，如：空針筒、奶瓶。
- 擠乳前洗淨雙手並採一個舒服的坐姿。
- 輕柔的以指腹擠壓乳暈，每個方向都需要擠壓。
- 一隻手拿好乾淨的容器，靠近乳頭前方，以準備接擠奶時留下來的母乳；另一隻手比一個C形狀，大拇指放在乳暈上約2指寬的位置，食指則是放在乳暈下方，讓手掌自然地托住乳房，往胸的方向下壓，順皮膚方向輕柔滑向乳暈處，以利乳汁移除。
- 單邊乳房至少擠3至5分鐘，直到乳汁流出變慢，然後再擠另一側。如此反覆數次，直到乳汁再也不流出為止。
- 整個擠乳過程約莫20-30分鐘不等，擠乳中不應感覺疼痛。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 常見問題

■ 乳汁沒有像泉源一樣湧出

- 產後初期因為賀爾蒙變化，初期時乳汁可能不會呈現噴射狀，透過有效的刺激和移出乳汁，乳汁分泌便會增加。

■ 乳汁是不是多越好

- 依寶寶需求哺餵母乳達到供需平衡才是最好的。
- 過多的乳汁反而會導致媽媽因為脹奶不適而頻繁的擠乳，不小心便陷入來不及儲存、乳汁卻持續增加的困擾。

■ 複習一下

問題1：() 因為擠不出乳汁，所以要大力擠壓乳頭讓乳汁分泌。

問題2：() 刺激乳汁分泌就是盡早依寶寶需求哺餵母乳。

問題3：() 餵母乳不但可以讓寶寶獲得抗體，更可以促進寶寶腦部的發展。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

Ihudiebube-Splendor, C.N., Okafor, C.B., Anarado A. N., Jisieike-Onuigbo. N. N., Chinweuba, A. U., Nwaneri, A. C., Arinze, J.C. and Chikeme, P. C. (2019). Exclusive Breastfeeding Knowledge, Intention to Practice and Predictors among Primiparous Women in Enugu South-East, Nigeria. *Journal of Pregnancy*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/9832075>

Gianni, L. B., Bettinelli, M. E., Manfra, P., Sorrentino, G., Bezze, E., Plevani, L., Cavallaro, G., Raffaelli, G., Crippa, B. L., Colombo, L., Morniroli, D., Liotto, N., Roggero, P., Villamor, E., Marchisio, P., & Mosca, F. (2019). *Breastfeeding Difficulties and Risk for Early Breastfeeding Cessation. Nutrients*, 11(10), 2266. <https://doi.org/10.3390/nu11102266>

- 諮詢電話：02-27372181 分機8513
- 母乳諮詢專線：02-27369325
- 制訂單位/日期：5A病房/111.09.23
- PFS-8100-236

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮