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

■ 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., Raffaeli, 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