

泌乳與發乳

■產後初期手擠乳方式

- 準備合適的容器，如：空針筒、奶瓶。
- 清潔雙手並採一個舒服的坐姿。
- 一隻手持乾淨的容器，靠近乳頭前方以利接取奶水；另一隻手維持C形，大拇指放在乳頭上方約1到2個手指的位置，食指則是放在乳頭下方，以掌托住乳房輕柔的以指腹擠壓乳暈每個方向。
- 單邊乳房至少擠3至5分鐘，直到乳汁流出變慢、乳房變鬆軟後再擠另一側。反覆數次，直到乳汁再也不流出為，整個擠乳過程約莫20-30分鐘。

■擠乳常見問題

- 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理想。過多的乳汁容易導致媽媽因脹奶不適而頻繁的擠乳而增加的困擾。



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

■持續泌乳的技巧

- 產後早期執行肌膚接觸、觸發早期吸乳
- 不限時間、次數的依據寶寶需求哺餵母乳
- 學習並確認寶寶含乳姿勢正確
- 雙側乳房輪流哺餵
- 穿著合適內衣支托乳房、避免摩擦導致乳頭受損及壓力。

■複習一下

問題1：()因為擠不出乳汁，所以每次擠乳越久越好。

問題2：()刺激乳汁並維持分泌就是盡早執行肌膚接觸、依需求哺乳。

問題3：()擠乳前必須先確實清潔雙手再進行擠乳。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

Spatz, D. L., Álvarez Rodríguez, S., Benjilany, S., Finderle, B., von Gartzten, A., Yates, A., & Brumley, J. (2025). Proactive Management of Lactation in the Birth Hospital to Ensure Long-Term Milk Production and Sustainable Breastfeeding. *Journal of midwifery & women's health*, 70(2), 343–349. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13726>

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/1141201

PFS-8100-118

