



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

增加奶水分泌的十大要訣

奶水不足的迷思一直是諸多哺乳媽媽的困擾，事實上在產前及產時做好以下的準備，熟悉增加奶水分泌十大要訣，成功哺乳不是夢喔！！

一、在母嬰親善醫院/診所檢查與生產

您可以上網搜尋合格的「母嬰親善醫院/診所」

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=508&pid=16439>

，這些醫療院所是經過衛生福利部國民健康署認證合格，提供一個讓你順利哺餵母乳的環境。

二、出生後儘早肌膚接觸

出生後的最初 1-2 個小時是初生寶寶頭幾天最清醒的時刻，也是寶寶和媽媽產生銘記的最佳時機。若在此刻與媽媽肌膚接觸可以激發媽媽的母愛及奶水分泌。

三、除了母乳還是母乳

健康足月的寶寶前幾天的需求不多，即使是剛生產後的前 3 天，媽媽的初乳就可以滿足寶寶的需求了。若添加母乳以外的食物（如：配方奶、葡萄糖水、開水等），皆可能減少寶寶吸吮乳房的次數而影響奶水的分泌。

四、不限時間且經常的哺乳

只要寶寶想吃，就應該餵奶。產後經常且不限時間的餵奶可以刺激奶水的分泌，讓奶水早點來，也可以避免隨之而來的乳房腫脹。

五、實施 24 小時親子同室

寶寶不僅需要奶水，更需要父母陪伴所提供的溫暖與安全感。生產後執行親子同室，隨時和寶寶在一起可以幫助讓你熟悉寶寶的習性、增進親子情感交流，學習如何安撫寶寶的哺餵母乳，並減少寶寶院內感染的機會。

六、確保寶寶含乳姿勢正確吃到奶水

寶寶在吸吮時必須含住乳頭和大部分的乳暈，下巴緊貼乳房，如此才可有效吸吮奶水。除了要正確含乳外，還要留意寶寶是否有深而慢的吸，才是真正吃到奶水。

七、吸一邊乳房後，再餵另一邊

讓寶寶吸完一邊乳房，如果寶寶還要再吃，再給他吸另一邊的乳房。下一餐再由另一邊乳房開始餵食，如此兩邊乳房都受到刺激，都可製造奶水。

八、適時擠奶

擠奶除了可以緩解奶漲情形外，在寶寶與媽媽分開時也是維持奶水分泌的重要方法之一，建議每個媽媽都要學會手擠奶，因為這是最方便也是最簡單維持乳汁持續分泌的方式。

九、確認寶寶吃得夠，不隨意添加其他食物

評估的最佳表徵為每天至少換6次以上顏色清澈、尿濕且重重的尿布（前三天為1到3次）；五天到三週內的寶寶一天至少解3到4次的黃色大便；三週後可能大便次數會變少。千萬不要以寶寶的哭鬧、餵奶時間長短與頻率來論斷自己沒有足夠的奶水，而添加母乳以外的食物。

十、產後奶水分泌與營養

奶水的多寡主要取決於嬰兒吸吮次數的多寡，所以哺乳要盡早、勤餵、多餵，產婦還要有信心及強烈的意願，並且保持愉快的心情，避免生氣及焦慮；飲食攝取要均衡，補充足夠的湯品及水分。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3322、3376、3378

小港醫院婦產科病房關心您

