

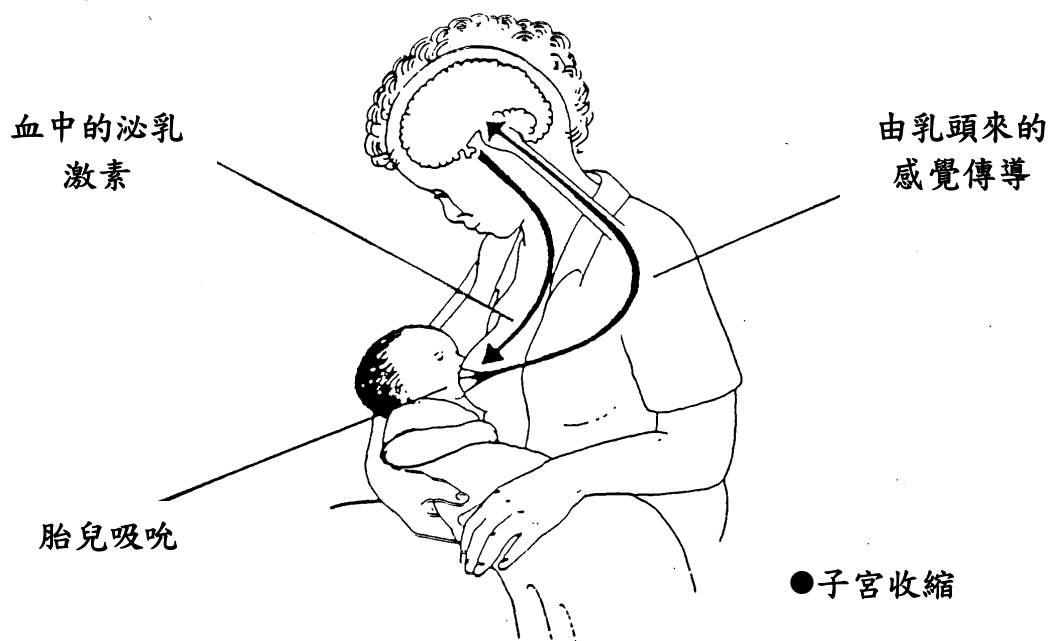
## 寶建醫療社團法人寶建醫院

### 如何確保奶水充足

母親們自認為奶水不足，是停止哺乳給予配方奶常見的原因，但只有極少數母親因疾病的因素，在乳汁供應上出現問題，所以請媽媽們不用擔心。

#### ➔授乳機轉—了解乳汁如何流至乳房

乳房供應嬰兒需求的所有奶水。奶水的分泌主要靠腦部中腦下垂體分泌的一種荷爾蒙—泌乳激素，每次嬰兒吸吮乳房時，就會刺激泌乳激素的產生，而促進奶水的分泌。嬰兒吸的多，乳房就會製造更多的奶水。嬰兒的吸吮也會刺激乳汁的排出，腦下垂體分泌的另一種荷爾蒙—催產素，使乳腺周圍的肌肉細胞收縮，使奶水流出。



圖一、泌乳激素反射或奶水分泌反射

#### ➔母乳不足的原因

##### ▶太晚開始哺乳：

如果寶寶沒有在生產當天開始吸吮媽媽的乳房，媽媽的奶水可能較晚才來，但並不是沒有奶水，媽媽可以不用擔心。

##### ▶餵食次數不夠頻繁：

在剛生產前4週，一天餵食次數小於8次；或是在較大的月數時，一天哺餵次數小於5~6次，在餵食次數不夠多時，奶水量亦較容易分泌不足。

▶夜間沒有哺乳：

如果媽媽太早停止夜間餵食的話，媽媽的奶量會減少，因為在夜間時泌乳的機轉會特別強烈，奶水分泌會特別多。

▶餵食時間短：

哺餵母乳的時間可能太短或匆忙，有時在餵食 1~2 分鐘後就將嬰兒抱離開乳房，這可能是因為嬰兒暫停，母親就以為吃飽了；或是她很匆忙；或是她以為要讓嬰兒吃對側乳房，應停止這一側餵奶。

▶含奶不正確：

如果嬰兒含奶不正確，造成無效的吸吮，將導致乳汁無法有效的被排出，會讓媽媽乳汁分泌量減少。

▶使用奶瓶奶嘴：

許多媽媽都會害怕嬰兒沒有得到足夠的乳汁，而再額外加上配方奶，導致嬰兒對母乳的需求量降低，或產生奶嘴乳頭混淆，而不吸吮媽媽的乳頭，導致媽媽的乳汁分泌量減少。

▶添加其他的食物：

4~6 月前的嬰兒如果添加其他的食物時(包括開水及飲料)會使嬰兒對母乳的需求量降低，較不吸吮乳房因此奶量減少。

➔促進乳汁分泌的方法

- ▶產後儘早餵母乳，最好是在產台上就開始餵，除可促進乳汁分泌，並可促進子宮收縮，利於胎盤娩出。
- ▶採母嬰同室，增加哺餵母乳的次數。
- ▶勤餵母乳，不要限制餵乳的時間，產後經常的吸奶，可讓奶水早一點來，並可避免乳房腫脹。
- ▶寶寶 6 個月前只餵母乳，不要補充葡萄糖水、牛奶或白開水等食物，吃了這些，嬰兒就不想吸奶。
- ▶媽媽多攝取液體的食物，如開水、果汁、燉湯皆可。
- ▶充分休息與放鬆，因過度的疲勞和緊張會影響乳汁分泌。