

## 哺乳常遇問題集錦

### 問題 1. 餵奶前要不要做乳房護理？

處理：因乳暈有蒙氏腺體具有清潔作用，會分泌油脂以保護乳房，所以每天沐浴或清潔一次即可，若過度清除皮膚上自然的油脂，容易造成乳頭酸痛。

### 問題 2. 剛生產完會有奶水嗎？ 奶水甚麼時候才會來？

處理：從懷孕 5~6 個月時，乳腺細胞的增生已完成，許多孕婦乳頭上會開始出現乳痂，那就是由乳房中溢出少量乳汁留在乳頭上乾燥的結果，且產後 2~3 天所分泌的乳汁即是初乳，為寶寶的第一劑疫苗。其實懷孕 5-6 個月就會分泌少量乳汁，所以產後即刻吸吮既使沒有奶脹的感覺就可吸到奶水。

### 問題 3. 寶寶這麼小怎麼抱？

處理：寶寶整個體向著媽媽的身體，媽媽的乳頭應向著寶寶的上顎，可以“C”型手勢握注住妳的乳房，大拇指在上面其他四指支托乳房。

### 問題 4. 寶寶嘴巴這麼小，乳頭這麼大怎麼吸奶？

處理：盡量以乳頭刺激寶寶嘴巴，使產生主動尋乳反射盡量張嘴吸吮。也可先擠出一些乳汁濕潤乳頭使寶寶易於吸吮，或以手輔助將乳頭放入寶寶嘴中。

## **問題 5. 餵奶時寶寶嘴都不張開怎麼辦？**

處理：先評估是否想吃，也許寶寶不餓；或以乳頭刺激寶寶嘴巴使產生主動尋乳反射。

## **問題 6. 我的奶水不足怎麼辦？**

處理：母乳分泌完全依照「供需原理」，也就是吸吮次數愈多，母乳分泌就愈多；另外保持心情愉悅與足夠的休息。

## **問題 7. 餵奶時我的肚子會痛，正常嗎？**

處理：當寶寶吸吮母乳時會刺激乳頭的感覺神經而產生催產素，會促進子宮收縮，所以產後幾天哺餵寶寶吸吮母乳時，因子宮收縮而感覺 肚子會痛，是正常的，且子宮收縮可幫助惡露的排出。

## **問題 8. 如何確認寶寶吃的奶水足夠？**

處理：一般而言，1-2 個月大的寶寶，每 2-3 小時餵奶一次，通常寶寶的尿量第一天大概會濕一塊尿布，然後每一天會加濕一塊尿布，所以第 5-7 天後，寶寶每天會有 6-8 塊溼透且重的尿布，而且顏色清澈，你可以確定寶寶吃到足夠的奶水。

### **問題 9.乳房腫脹，很不舒服，怎麼辦？**

處理：先確認寶寶是否正確吸含技巧，並繼續哺乳，加速乳汁排出，若已腫脹到不舒服或因而無法吸吮，可洗溫水澡後，開始擠奶或擠出少量乳汁，乳暈較不腫脹，讓寶寶直接吸吮；餵完或擠完奶，仍感脹奶不適可適度冰敷或高麗菜葉敷。

### **問題 10.寶寶吃不飽怎麼辦？**

處理：請不要添加配方奶，只要增加寶寶吸吮次數，乳汁分泌自然會增加，也可以擠奶增加泌乳。

### **問題 11.一天餵奶這麼多次，感覺好累？**

處理：一天餵奶多次而感到體力不足時，可選擇最適合自己的姿勢哺餵。

例如：躺臥姿勢，當寶寶有吸吮動作時才餵食。

### **問題 12. 寶寶吸一會就睡著了怎麼辦？**

處理：由於寶寶躺在媽媽的懷中既溫暖又舒服，很容易就睡著，可以打開包巾，讓其接觸一下冷空氣、換尿布轉換一下姿勢、或拍一拍背，待寶寶醒來，再繼續哺餵，再將包巾蓋上保暖。

### **問題 13. 寶寶吃得會不會不夠營養呢？**

處理：母乳的營養可滿足至四到六個月大嬰兒所需全方位營養，不用添加配方奶。

### **問題 14. 不知道自己哺餵方式是否正確？**

處理：哺餵姿勢以躺著為佳，方便又省力；若採坐姿，可以採搖籃式、橄欖球式或改良式橄欖球式哺乳。最重要的是放鬆自己尋找最舒服的姿勢，可以運用輔助性 U 型枕或 L 型枕支托。

### **問題 15. 每天應該餵幾次母乳才夠？**

處理：未滿月時，只要寶寶想吃就餵。一天至少 8-12 次，1-2 個月以後，每天可以規律地餵 6-7 次，2-3 個月以後，每天 5-6 次。觀察大小便排泄及體重成長。

### **問題 16. 寶寶吃奶後，吐奶怎麼辦？**

處理：由於嬰兒的胃部構造尚未成熟或吃奶時可能吸進空氣，引起吐奶，在餵奶時，最好中間休息一下，讓嬰兒吐出空氣，然後再繼續餵奶。

### **問題 17. 乳頭疼痛，被寶寶吸吮破裂，怎麼辦？**

處理：通常是因為寶寶吸吮方式或姿勢不正確所導致，沒有含住足夠的乳暈而只吸吮乳頭，若乳頭不慎破裂了，可暫停吸吮一、兩餐，運用乳汁塗抹乳頭及乳暈上保持乾燥或用羊脂膏塗抹增加傷口癒合，改以手擠乳收集，以維持乳汁的持續分泌，再用杯餵方式餵食。

### **問題 18. 寶寶黃疸可以繼續哺餵母乳嗎？**

處理：一般嬰兒黃疸並不需要停止哺餵母乳，可以和醫生討論比較適合寶寶的處理方式，如：繼續餵母乳、餵母乳加照光、或暫時更換配方奶。

### **問題 19.感冒可以哺餵母乳嗎？**

處理：感冒是經由空氣飛沫傳染的並非經由母乳，因此，若母親感冒在照顧寶寶時，最好戴口罩，勤洗手，避免口沫、噴涕接觸寶寶。母乳內含抗體更可以保護寶寶，不會被傳染感冒。

### **問題 20.上班的母親該如何哺餵母乳？**

處理：上班前 1~2 週慢慢的以奶瓶餵食擠出的母乳，避免突然停止哺餵而造成不適。於出門上班前先餵食寶寶一次母乳，利用上班休息時間將奶水擠出並冷藏儲存帶回家讓寶寶第二天吃即可。

## 問題 21.母乳要餵多久？

處理：純餵母乳至寶寶 6 個月大，可以提供嬰兒完整的營養及抗體，添加副食品之後，仍可持續哺乳至 2 歲以上，不論餵多久對寶寶都有幫助。