

---

# 如何輕鬆泌乳及哺餵母乳

---

吳明純 衛教師  
母乳種子講師

# 教學大綱

- 泌乳機轉
- 乳汁不足常見原因
- 如何讓奶水增加
- 餵母乳姿勢

---

# 泌乳機轉

---

# 乳房的結構(I)



# 你想像一下



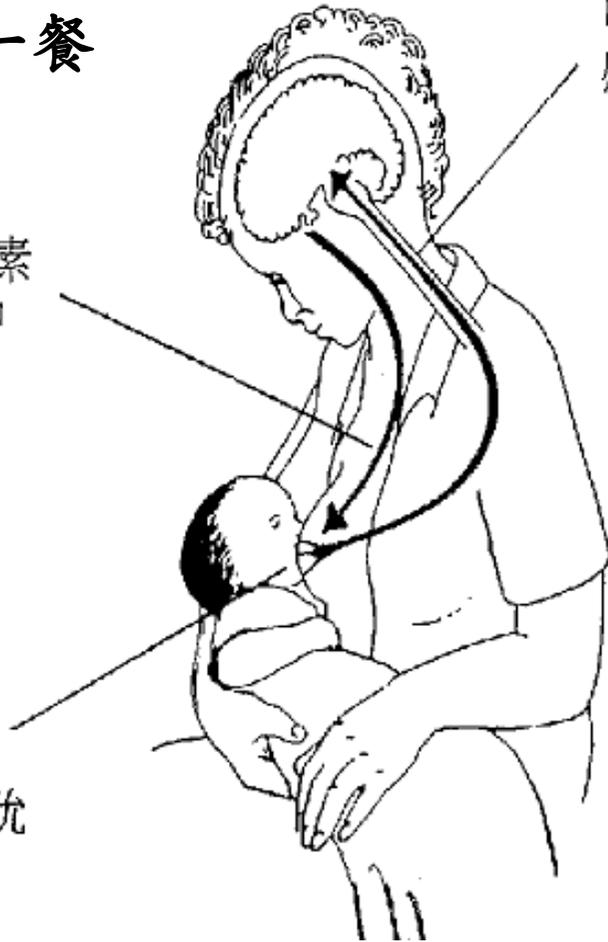
# 執行夜間餵奶的必要性

在餵食後分泌以  
製造下一餐

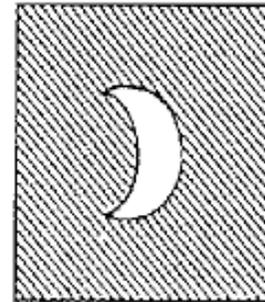
泌乳激素  
到血中

嬰兒吸吮

由乳頭來的  
感覺傳導

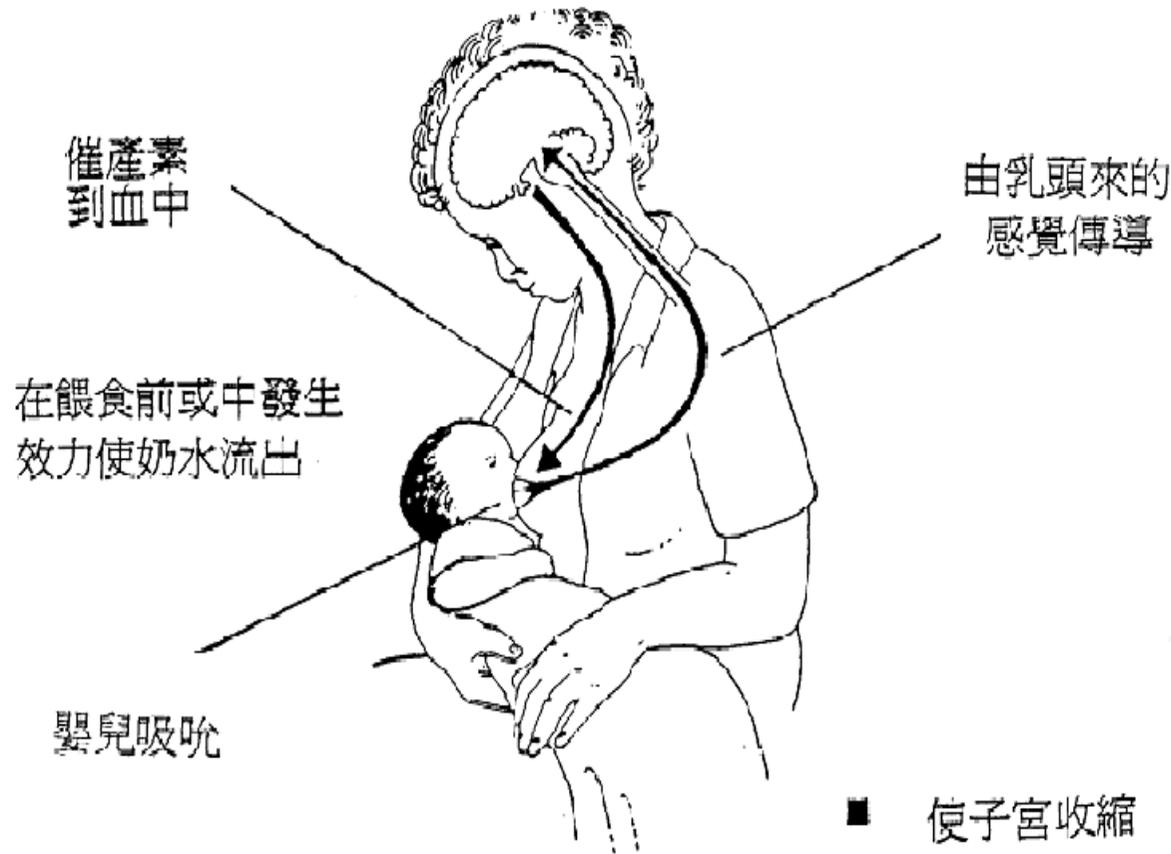


- 泌乳激素使母親感覺放鬆，使母親想睡覺，即使夜間餵奶仍能得到休息。



- 夜間泌乳激素分泌較多
- 可抑制排卵

# 催產素反射(又稱噴乳反射)



當嬰兒吸吮時→感覺刺激由乳頭傳至大腦的腦下垂體後葉→分泌催產素→催產素經由血液至乳房→使乳腺泡周圍的肌肉收縮使乳腺泡中儲存的乳汁經由輸乳管流至流出外面

# 噴乳反射

想到  
寶寶的影像  
寶寶的聲音  
自信

這些幫助反射



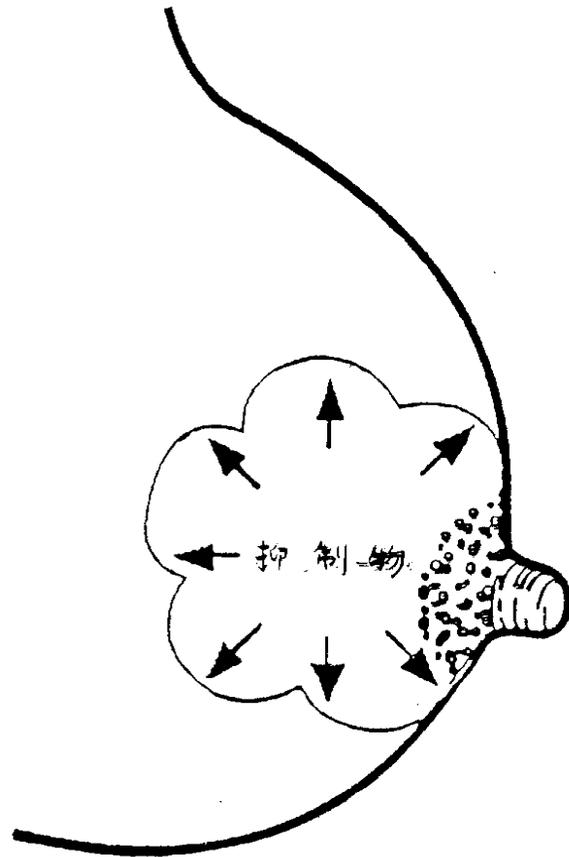
擔憂  
壓力  
疼痛  
懷疑

這些抑制反射

# 母乳中的抑制物

## Feedback Inhibitor of Lactation (FIL)

母乳中的抑制物



- 如果乳房充滿奶水，就會停止分泌

- 如果很多的奶水留在一邊的乳房內，這個抑制物會使細胞不再製造任何奶水，這個作用可以保護乳房不致於太脹而產生不良後果。

# 這是什麼？



# 假如你是老闆

- 進貨是否等於出貨??
- 生意好，出貨量多，是否會進大量貨？

---

# 乳汁不足常見原因

---

# 奶水不足常見原因

- 母嬰早期分離
- 擠奶次數較少
- 太常使用瓶餵
- 晚發性奶量減少

# 奶水不足常見原因

- 晚發性奶量減少，可能原因：
  - 媽媽服用避孕藥
  - 媽媽懷孕
  - 媽媽生病
  - 可能因為情緒上“驚嚇”而突然沒有奶水
  - 每次餵奶都只是餵一邊乳房

---

# 如何讓奶水增加

---

# 增加奶水的迷失

- 吃那些會讓奶水多？

發奶茶？ 豬腳燉花生？魚湯？黑麥汁？

- 那些增加奶水的食品有效嗎？

-----卵磷脂？

# 反覆乳腺管阻塞--卵磷脂

- 卵磷脂(1200mg)每天大約食用**3~4顆**，經過一週以後當乳腺阻塞改善時，平時預防乳腺阻塞則可調整為一天一顆卵磷脂1200mg。

# 反覆乳腺管阻塞--卵磷脂

- 來自加拿大著名的母哺專家，傑克·紐曼醫師（Dr. Jack Newman）所撰寫關於：「卵磷脂可預防乳腺阻塞」，文中提到卵磷脂對乳腺阻塞的作用來自於“**卵磷脂可用來做為降低母乳中乳汁的粘性（脂肪結塊或過濃），增加在母奶中不飽和脂肪酸的比例。**”

---

# 乳頭平及凹陷的哺乳

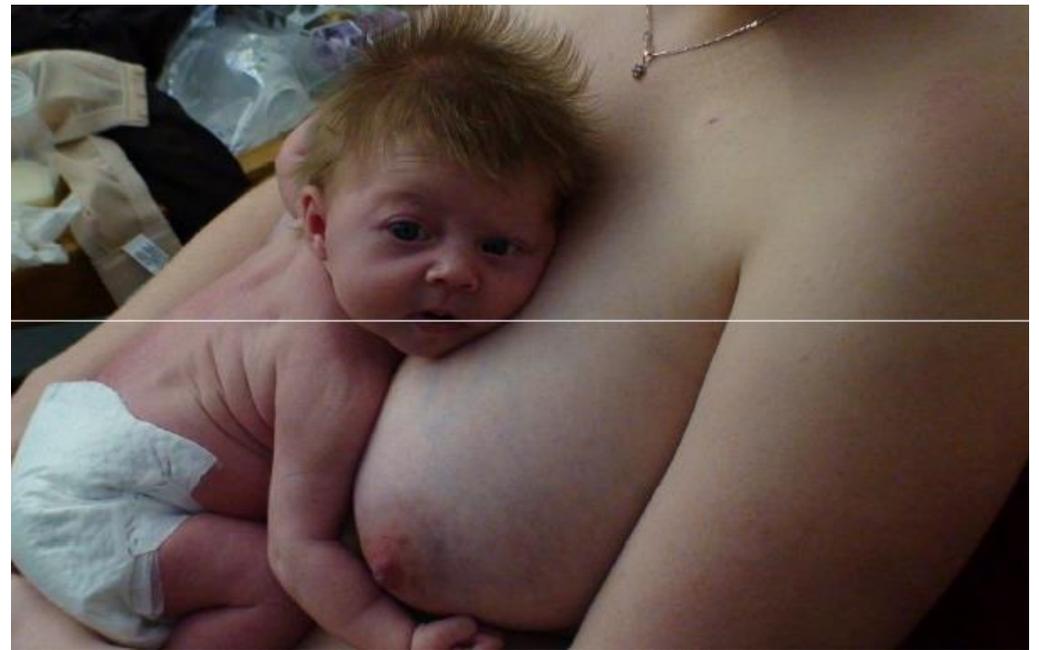
---

# 乳頭平及凹陷的怎麼哺乳？



# 乳暈腫脹原因

1. 生產前給大量輸液
2. 太久沒有擠奶
3. 太早使用吸乳器，  
及吸乳器的不正確使用

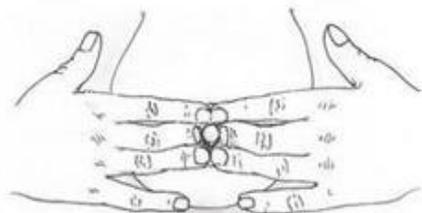


# 乳暈腫脹處理

反向施壓使乳房柔軟：

1. 這是由美國學者cotterman研發出可以減緩乳暈腫脹的手法
2. 共有四個方法

# 乳暈腫脹處理



Drawn by Kyle Cotterman

## Two handed, one-step method

Fingernails short, fingertips curved; each one touching the side of nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

## Two handed, two-step method

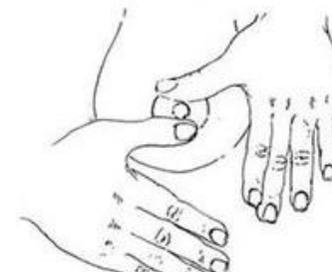
Using 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching nipple. Move  $\frac{1}{4}$  turn. Repeat above & below nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

## Two thumbs, two-step method (Step 1).

Using straight thumbs, base of thumb nail even with side of nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

## Two thumbs, two-step method (Step 2). Move $\frac{1}{4}$ turn. Repeat above & below nipple.

1. 輕輕的往胸壁下壓
2. 可以輕輕的把乳暈撐開
3. 下壓至底，在下痛的狀況下可以輕輕往乳頭的方向擠乳

# 乳頭保護套是好工具嗎??

## 使用乳頭保護罩的原因?

1. 嬰兒不含乳

2. 母親乳頭疼痛

3. 嬰兒早產

❖ 有些詭異的論點例如“ 乳頭保護罩教嬰兒如何正確吸吮”

# 如何使用乳頭保護套??

與大師討論母乳哺育研究  
2015 International Conference on Breastfeeding with Dr. Jack Neill  
這如何有幫助?



---

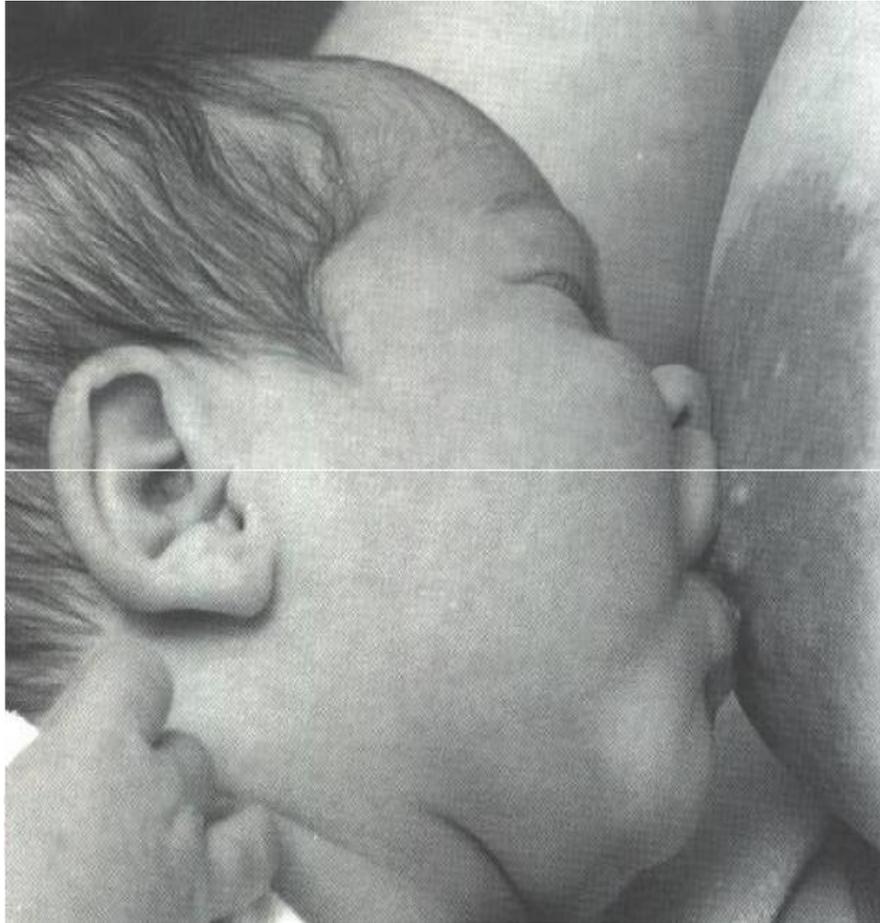
# 餵母乳姿勢

---

# 正確含乳



# 嬰兒是否含住乳房影響的奶量

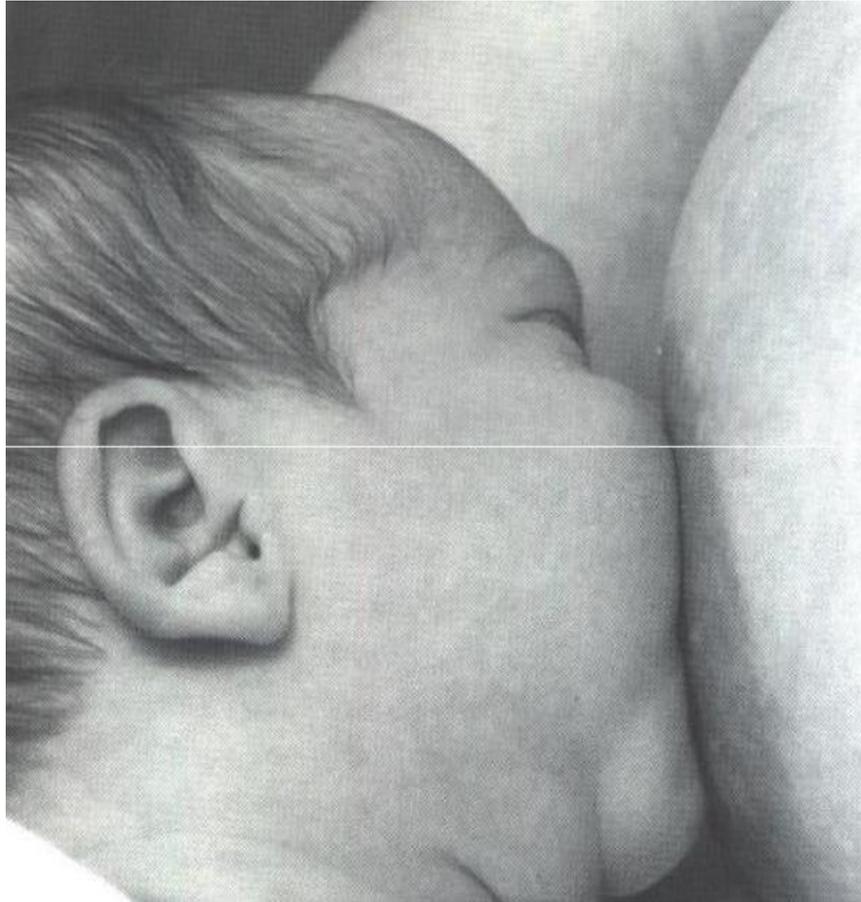


當嬰兒含乳不理想時

with Dr. Jack Neuman



# 嬰兒是否含住乳房影響的奶量



15 International 當寶寶含乳良好時 with Dr. Jack Neuno



- 一：你從媽媽那兒觀察到什麼？  
二：媽媽如何抱她的嬰兒？



# 三：嬰兒的反應如何？

想吃奶的反應：

- 如果他是一個小嬰兒：當他想吃奶時會尋找乳房。
- 他的頭可能會轉來轉去，嘴張開，舌頭往下前方，並靠近乳房。
- 如果他是一個較大嬰兒：他會轉身並以手靠近乳房。



# 寶寶肚子餓的表徵



- 慢慢的把頭左右旋轉
- 張開嘴巴
- 吐出舌頭
- 把手放進嘴巴
- 吸舔嘴唇
- 主動尋找……

# 不論如何，都需注意協助的重點

- 在幫助母親前一定都要**先觀察**她哺餵母乳
- 只有在母親有困難時才幫助她
- 盡可能讓**母親自己做**
- 確定她了解你在做什麼，這樣她才可以自己做
- 協助母親擺姿勢的最好時機是在**嬰兒有興趣想  
吃奶時**

# 幫助母親以正確的姿勢哺乳

## 四個重點是：

- 頭和身體成一直線
- 臉面對著媽媽的乳房  
他的上唇正對著她的乳頭
- 身體緊貼著媽媽的身體
- 托著他的臀部（如果是新生兒）



口訣：一面貼紙

# 尋找含得好的表徵特徵

- 寶寶的**下巴貼著乳房**
- 寶寶的鼻子有接觸乳房，但有縫隙
- 寶寶的下唇涵蓋住的乳暈範圍比上唇來得多→  
所以，**看到比較多上方的乳暈**
- 寶寶稍稍的向上傾斜



# 哺乳姿勢

7/1



一直線  
面對面  
貼緊  
支托



口訣：一面貼紙

Breastfeeding Counselling: a training course,  
WHO/CHD/93.4, UNICEF/NUT/93.2

# 生物哺育法

- 又稱為半躺式哺乳法
- 以母親為中心，媽媽找出自己舒適的姿勢
- 藉由地心引力將嬰兒面對面地抱在胸前



# 生物哺育法該怎麼做？

1. 母親半坐或半躺下
2. 母親的身體支持嬰兒
3. 枕頭支持母親的身體（頸、背、手臂、腿）
4. 嬰兒躺在母親身上
5. 嬰兒的身體可以任何角度在母親身上

# 生物哺育法該怎麼做？

6. 嬰兒的腿和腳可以接觸和頂在母親的腹部／腿或環境的部分，像毯子
7. 母親以手臂做成保護的巢，圍繞著嬰兒
8. 母親不需要在嬰兒的背或頸加壓去維持嬰兒的姿勢
9. 重力協助使嬰兒定位
10. 母親有一隻手或兩隻手是空出來的

# 生物哺育姿勢



# 生物哺育法---雙胞胎



# 謝謝聆聽

