

母乳哺育
促進乳汁分泌
十大訣



第一訣

在母嬰親善醫院/診所 產檢與生產

選擇母嬰親善醫療院所產檢與生產，這些醫療院所是經過衛生福利部國民健康署認證合格，提供一個順利哺餵母乳的環境。你可至下列網站查詢合格的「母嬰親善醫院／診所」<http://mammy.hpa.gov.tw/>

第二訣

出生後儘早肌膚接觸

出生後的最初1-2個小時，讓寶寶與媽媽透過肌膚接觸，可以激發媽媽的母愛及奶水分泌。

第三訣

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及安全感。生完產後，讓寶寶和你在一起，可以讓你熟悉寶寶的習性、增進親子情感交流，學習如何安撫寶寶及哺餵母乳，並減少寶寶院內感染的機會。

第四訣

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。



第五訣

確保寶寶含乳姿勢 正確吃到奶水

哺餵母乳時，讓寶寶靠近媽媽，支托寶寶的頭、脖子與身體成一直線，寶寶的肚子貼著媽媽的肚子，寶寶吸吮時含住乳頭和大部分乳暈，下巴貼緊乳房，媽媽可以看到寶寶慢而深的吸吮和吞嚥動作，如此才是真正吃到奶水。



第六訣

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。

第七訣

適時擠奶

擠奶除了可以緩解奶脹情形外，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的方式。

第八訣

確認寶寶吃得夠， 不隨意添加其他食物

寶寶吃的夠表徵為尿布濕且有重量，尿液澄清或呈淡黃色（出生後每一天加濕一片尿布）；五天到三週內的寶寶一天至少解三到四次的黃色大便，三週後可能大便次數變少。

切記不要以寶寶的哭鬧、餵奶時間長短與頻率來論斷自己是否沒有足夠的奶水，而添加母乳以外的食物。

第九訣

心情放鬆輕鬆餵

媽媽一直擔心奶水不足的心理壓力，反而會抑制泌乳功能，所以哺餵時放鬆心情，並且相信自己能成功，是十分重要的。正常足月新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。



第十訣

有問題隨時求援

當你哺乳發生困難時，請不要輕易放棄，可以尋求下列資源：

衛生福利部國民健康署

孕產婦關懷諮詢專線

0800-870870（國語諧音：抱緊您、抱緊您），歡迎多加利用。

專線服務時間：星期一至星期五，
上午8時至下午6時(08:00-18:00)
(例假日及國定假日休息)

衛生福利部國民健康署

孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw/>

參考資料來源，衛生福利部國民健康署



衛生福利部國民健康署 關心您
臺南市政府衛生局

本單張經費由國民健康署運用菸捐經費支應 廣告