

如何維持奶水充足及知道寶寶有吃到奶水及喝飽了



如何維持奶水充足

- ♥ 依寶寶需求餵奶，寶寶多吸就可讓乳汁移出順暢，奶水也會更多，當寶寶吃飽後會自己鬆口放開乳房
- ♥ 寶寶24小時內至少哺乳8次以上

寶寶有吃到奶水

- ♥ 寶寶規律地吸吮乳房，偶爾會暫停
- ♥ 能看到寶寶規律的吞嚥動作或聽到吞嚥聲
- ♥ 寶寶沒有發出嘖嘖聲

寶寶喝飽了

- ♥ 母親乳房變柔軟了
- ♥ 寶寶尿量增加到每天至少4片重重的尿布，尿液是淺黃色
- ♥ 寶寶大便顏色由胎便(墨綠色)轉成黃色
- ♥ 寶寶看起來滿足，沒有哭泣
- ♥ 每個月體重增加至少500g

註: 寶寶的胃容量: 一至三天約5cc，四至六天約25cc，七天至三週約50cc

嬰兒的年紀	頭一週							兩週	三週
	一天	兩天	三天	四天	五天	六天	七天		
平均一天要餵母乳幾次?	至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢								
寶寶胃的容量		龍眼大小			荔枝大小			桃子大小	
溼尿布: 多少, 多溼 / 平均一天		 	  	  	   				
	至少1片溼尿布		至少2片溼尿布	至少3片溼尿布	至少4片溼尿布	至少6片溼尿布 尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色			
有大便的尿布量: 排便的次數和顏色 / 平均一天	 		  		  				
	至少1至2片黑色或墨綠色		至少3片墨綠色或黃色		至少3片，大量軟便/黃色				



寶寶有吃進足夠奶水嗎



寶寶喝到奶的表現



寶寶吃夠的表現



脹奶與乳房腫脹的處理



脹奶 ≠ 乳房腫脹

脹奶	乳房腫脹
<ul style="list-style-type: none">乳房：脹、硬、熱乳汁流暢母親不會發燒哺乳順利後，脹奶感覺不再出現	<ul style="list-style-type: none">乳房：發紅、脹痛、水腫、皮膚發亮緊繃、乳頭水腫乳汁擠不出來母親可能發燒易出現在產後3 - 5 (或1 - 3) 天及哺乳不順利時

♥ 脹奶與乳房腫脹的原因：

- ★ 奶水很多
- ★ 延遲開始哺餵母乳
- ★ 含乳方式不好
- ★ 不常移出奶水
- ★ 限制餵奶時間

♥ 如何預防脹奶與乳房腫脹：(口訣-儘早餵、正確餵、多多餵)

- ★ 產後儘早開始哺餵母乳 (寶寶可吸吮-讓寶寶正確頻繁吸吮；寶寶無法吸吮-頻繁擠奶)
- ★ 確定含奶姿勢正確
- ★ 依寶寶的需求哺乳



衛教影片



母乳哺育技巧系列影片3 - 哺乳Q&A處理小撇步



石頭奶是什麼



乳頭疼痛怎麼辦

手擠乳的技巧

♥ 營造一個舒適的環境，以促進噴乳反射

1. 洗手
2. 舒服地坐著或站著，將容器靠近乳房
3. 手呈“C”字形，大拇指放在乳頭上方乳暈，食指則放在乳頭下方乳暈，其他手指托住乳房
4. 大拇指及食指往胸壁內壓
5. 用壓、擠，壓、擠的方式，有節律性擠壓，避免以手指摩擦皮膚
6. 剛開始可能沒有奶水，但是在擠壓幾次後，奶水開始滴出；如果噴乳反射活躍的話，奶水會如泉水噴出
7. 以同樣方式擠壓各個方向，確定乳房所有分葉的奶水都被擠出
8. 一邊至少擠3-5分鐘，直到流量變慢，再擠對側，然後兩側乳房再重覆，兩手交替擠
9. 剛開始頭幾天，奶水可能不多，可能需要20至30分鐘



不要過份擠壓乳房，而引起擦傷或淤傷。
避免拉引乳頭及乳房，這樣會損傷乳房組織。
避免雙手在整個乳房上滑動推擠，因此會造成皮膚擦傷。



衛教
影片

正確手擠奶





衛教影片

 請點選網址 或 掃QR-CODE

♥ 依寶寶需求哺乳這樣做

<https://reurl.cc/z1eL4y>



(1) 寶寶喝到奶的表現

<https://reurl.cc/NQZrmp>



(2) 寶寶吃夠的表現

<https://reurl.cc/6vDan5>



(3) 寶寶有吃到足夠奶水的表現嗎

<https://reurl.cc/nN5o26>



♥ 石頭奶是什麼

<https://reurl.cc/z1WMKV>



♥ 乳頭疼痛怎麼辦

<https://reurl.cc/jWgkVy>



♥ 正確手擠奶

<https://reurl.cc/jWgka2>

