



新手爸媽莫慌張， 產後泌乳有良方

文·圖／楊佩瑜

母乳富含嬰兒所需的各類營養與維生素，是甫出生的新生兒最純淨、最天然的營養來源；同時，母乳也含有多種具活性的免疫因子，能提升寶寶的免疫力來抵抗不同環境下的感染風險，可說是最天然的預防針。因此，大多數的新手爸媽都會在接受產前教育時了解母乳對新生兒的重要性，因而選擇以母乳哺餵寶貝。然而，生產及產後帶來的不適與疲憊、照顧新生兒的忙亂、對哺乳一事一知半解，再加上有限的產後泌乳照護資源，都容易讓產前有心哺餵母乳的新手父母備感壓力而影響泌乳，從而誤以為自己是不適合哺乳或無法哺乳的「體質」。事實上，比起體質，許多生產及產後的措施更可能影響母親產後的泌乳能力。因此，縱使每位母親的泌乳量或泌乳能力仍存在個體差異，但在一般狀況下要以母乳哺餵寶貝並非不可能。到底乳房是怎麼製造乳汁的呢？又要怎麼讓自己成為「有奶體質」呢？邀請您一起來了解，讓母乳哺餵不再是遙不可及的難事。

乳汁怎麼來？ 一 泌乳機轉大解祕

約在孕期16-22週左右，母親的乳房就已經開始製造少量乳汁，但此時期因賀爾蒙的抑制，泌乳量甚少。

生產後，胎盤隨著寶寶娩出之後排出，母親體內的黃體素濃度驟然下降，泌乳激素開始刺激乳房製造乳汁，大部分母親在產後2-3天開始覺得乳房變脹（來奶），甚至出現腫脹而疼痛不適。此時期所產出的乳汁為初乳，其特性為量少且黏稠，頻繁的哺餵或刺激乳房除了能減少乳房腫脹所帶來的不適以外，也是影響泌乳量的第一個關鍵，因此鼓勵母親應儘早開始哺（擠）乳但不必過度在意奶量。

★小提醒：產後儘早且頻繁的哺餵或擠奶，有利於減緩乳房不適及建立日後奶量。

到了約產後10天左右，泌乳量的多寡逐漸轉變為由乳房自我調控，簡單來說，此時期的奶量是「移出越多，製造越多」。因此，若此時期想增加奶量，頻繁的移出乳汁才能讓乳房認為儲量不足而製造更多，是提升奶量的不二法門。然而，泌乳量過多也絕非好事，當製造的奶量遠大於嬰兒的需求量又沒適當移出時，反而容易造成塞奶或乳腺炎等問題。一般而言，母親的泌乳量若能和寶寶的需求量相當，為最理想的供需平衡狀態。若是親餵的母親，建議依寶寶需求哺餵即可，新生兒一天哺餵8~12次都視為正常；而若是擠奶的母親則需注意，頻繁移出指的

是一天擠奶的「次數」而不是擠奶時間，一般建議一次擠奶不超過20~30分鐘，但應依乳房狀況及身體感受調整擠奶頻率。

★**小提醒**：「移出越多，製造越多」，頻繁移出乳汁有利於提升奶量。

打造產後有奶體質 — 新手泌乳攻略

如前文所述，產後泌乳量的多寡，受眾多生產及產後措施影響，而非單純歸因於體質。現今的醫療漸趨多元且彈性，鼓勵有心想以母乳哺餵寶貝的新手父母，可在充分了解相關資訊後與生產及產後照護機構溝通討論，找出雙方皆可執行的最佳方案。

◎生產方式可求變

選擇剖腹產的媽媽在產後較容易有延遲泌乳的現象。手術所使用的止痛與麻醉藥物也可能影響寶寶活力，使得寶寶出生後較無法有效吸吮而減少了對母親乳房的刺激。此外，手術前的禁食、術後的延遲進食以及大量點滴輸注，都可能使得母親產後延遲泌乳。即使是選擇自然產的母親，也可能因為部分醫療介入（如常規使用止痛藥物、靜脈輸液或會陰切開等）以及產後肌膚接觸受限等因素，而影響了產後泌乳能力。產後的第一個小時通常是嬰兒最清醒的時刻，此時若能確實執行無限制的肌膚接觸，可讓寶寶藉由豐富的原始反射開始進行第一次的含乳與親餵，母親乳房也能儘早接受刺激啟動泌乳，對母嬰雙方來說都是珍貴且重要的時刻。因此，若有意哺餵母乳的母親，不妨在產前即與產科醫師討論出最適合您與寶寶的生產計畫。

◎多餵常擠勤勞練

無論是處於哪一個泌乳階段，頻繁哺餵或擠奶都是增加奶量的不二法門。若是選擇親餵的母親，無需拘泥於特定姿勢，只要寶寶能有效移出乳房的乳汁，且過程中母親與寶寶都沒有任何不適，就是好的哺乳姿勢。一般建議親餵的母親依寶寶需求哺餵，而非看時間餵食，新生兒一天可能吃到8~12次，當寶寶的吸吮技巧越來越好，母親的泌乳量會隨之增加，寶寶每日的進食次數也會隨之慢慢減少。而若是擠奶的母親，則建議產後正確且頻繁的擠奶（一天至少6~8次），每次雙邊加起來不超過30分鐘，且應溫柔對待乳房，切勿暴力揉捏捶打而使乳房受傷。

◎親子同室好方便

許多新手爸媽視親子同室為畏途，然而若希望成功以母乳哺餵孩子，親子同室絕對是必要關鍵之一。試想，若寶寶出生後與母親分離而持續待在嬰兒室，媽媽要餵奶時還須移動一段距離去到嬰兒室，這對產後頭幾天的母親來說無非是加重傷口的不適；此外，通常等媽媽艱辛的抵達嬰兒室時，寶寶已經哭鬧了一陣而疲乏，即使媽媽努力想把寶寶吵醒常常也徒勞無功。若是選擇親子同室，爸媽可以即時觀察到寶寶的飢餓訊號，在寶寶快要醒來（但還沒開始大哭）時就提早做好準備，如此一來就可在寶寶精神最好的時機點開始餵食，效率會好上許多。而親子同室除了媽媽之外，最重要的角色就是神隊友爸爸！鼓勵爸爸除了照顧媽媽需求外，也可以多參與餵奶之外的其他照顧工作，包括換尿布、陪玩、哄睡等等，餵奶時



也可以協助將寶寶抱給媽媽，爸爸變身神隊友也是讓媽媽奶量提升的重要功臣！

◎心情愉悅是關鍵

除了前述的泌乳激素之外，另外一個影響泌乳的關鍵賀爾蒙為催產素，在寶寶吸吮乳房後負責將乳腺內的乳汁排出供給寶寶。催產素常被稱為愛的賀爾蒙，其分泌受媽媽情緒影響甚大。由此可知，要讓奶水通暢，保持心情愉悅放鬆是關鍵要素。請爸爸幫忙肩頸按摩、吃喜歡的食物、喝喜歡的飲料（酒精除外）、看喜歡的戲劇、聽喜歡的音樂都是可以幫助心情放鬆的好方法。當然，最好的放鬆方式就是爸爸及家人的擁抱、支持與鼓勵。

常有母親擔心吃到坊間傳說的退奶食物或容易引起乳腺炎的禁忌食物，而對日常飲食小心翼翼甚至斤斤計較。事實上，由前述泌乳機轉可知，乳汁是否適當移出才是奶量的關鍵。若因吃了認為會退奶的食物而擔心不已，那麼心情的影響可能才是造成奶量浮動的主因；反之，若吃了喜愛的食物（傳說中的珍珠奶茶、炸雞、蛋糕等），可能因心情愉悅造成奶量增加，而此時若未依乳房或身體需求適當

移出乳汁，常常就造成塞奶了。因此，泌乳期的母親，除了不建議攝取酒精及其製品之外，在飲食上並無特殊禁忌，只要注意營養均衡，各類食物適量攝取即可。

母乳對母親與寶貝的好處甚多，若產後有哺乳或奶量的相關困擾及疑慮，鼓勵父母主動尋求專業人員（如具泌乳專業的醫療人員或國際認證泌乳顧問等）的協助，但也提醒家長無須對奶量數字或是否純母乳哺餵過度糾結。有足夠的奶量與寶寶達到供需平衡固然理想，但若力有未逮，部分但持續的提供母乳給寶寶，讓寶寶得到母乳的保護時間延長，也是非常好的做法。Happy Mommy, Happy Baby！願每個寶貝和家庭都能找到最適合的餵養模式，也祝福所有母親的母乳之路都能順利開展，安全下莊！（本專欄策畫／物理治療學系鄭素芳教授）

參考文獻：

- [1] 鄭素芳、楊佩瑜。《與巴掌仙子共舞：週歲前的育兒技巧》第二版。金銘圖書。新北市。2021。
- [2] 毛心潔、洪進昇。《新手媽媽的第一本哺育照護全書》。臺灣商務印書館。台北市。2023。



楊佩瑜 小檔案

學歷：臺灣大學物理治療學系暨研究所碩士（100級，2014年畢業）

臺灣大學物理治療學系學士（95級，2010年畢業）

經歷：臺大醫院物理治療中心物理治療師

華人泌乳顧問協會理事

衛福部國健署母乳哺育種子講師

國際認證泌乳顧問

專長：新生兒暨急重症嬰幼兒物理治療、呼吸循環疾患物理治療、嬰幼兒發展、母乳哺育