

寶寶和媽媽早期的肌膚接觸

寶寶出生後最初 1-2 個小時是最清醒的時刻，是和媽媽產生銘記的最佳時機，此時與媽媽肌膚接觸可以激發母愛及奶水早期的分泌。



寶寶食物除了母乳還是母乳

健康足月的寶寶頭幾天的母乳需求不多，所以媽媽的初乳就可以滿足寶寶的需求，不需添加母乳以外的食物，如配方奶、葡萄糖水、開水，因為有可能會減少寶寶吸吮乳房的意願，而影響媽媽的奶水分泌。

依需求不限時間經常哺乳

不限制時間餵奶，只要寶寶想吃就餵奶，可以刺激媽媽奶水分泌，讓奶水早點來，避免乳房腫脹，導致乳腺阻塞，或是乳腺發炎。



24 小時親子同室

寶寶除了需要奶水外，也需要父母陪伴的溫暖及安全感。因此生產完後，應開始執行 24 小時親子同室，不和寶寶分開。它的好處有：可以讓你熟悉寶寶的習性、增進親子情感交流、學習安撫寶寶、促進哺餵母乳的

意願，也可以讓寶寶適應你身上的正常菌落，減少寶寶感染機會。

確認寶寶含乳姿勢正確

寶寶吸吮時需含住整個乳頭和大部分的乳暈，上唇露出較多的乳暈，下唇含住整個乳暈且外翻，下巴緊貼乳房，才可有效吸吮奶水。除了正確含乳外，需留意寶寶是否有深而慢的吸吮，約 1 秒 1 次，看到寶寶吞嚥，才有真正吃到奶水。



吸一邊乳房後才餵另一邊

寶寶吸完一邊乳房，如果寶寶還想要再吃，再給他吸另一邊的乳房。下一餐由另一邊乳房開始餵食，如此兩邊乳房都能受到刺激製造奶水。

餵完後仍奶脹或無法親餵時應適時擠奶

適時的擠奶，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，所以建議每位媽媽，都應該要學會徒手擠奶的方法，因為這是最方便也是最簡單維持乳汁持續分泌的方式。



如何增加奶水分泌之秘訣



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：100/08/31

檢閱日期：105/07/31

修正日期：100/08/31

編號：T-Obs-010