
乳汁不足的迷思

吳明純衛教師
母乳種子講師

教學大綱

- 乳汁不足常見原因
- 如何讓奶水增加
- 常見問題之處理方法

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

針對晚發性奶量減少解決方法

- 和媽媽一起檢視奶水減少原因，並修正那些可以被改變的因素
- 停止使用避孕藥
- 停止使用可能影響奶量的其他藥物
- 餵食兩邊乳房
- 如果以上方法無效，媽媽也沒有懷孕，domperidone可以增加奶量

Domperidone

Dr. Jack Newman建議：

- 通常開始劑量為30mg，一天三次
- 有時調劑量到40mg一天四次

- Domperidone 商品名
- Moturin 免吐寧錠 10mg tid

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。**”

奶水是否足夠??

■ 許多新手媽媽遇到的障礙—

「寶寶一直哭，我的奶水是不是不夠寶寶喝？」

「寶寶一直吸，1~2小時就吃，好像都吃不飽！」

「我的母乳什麼時候才會夠寶寶吃？」

如何維持乳汁分泌

催產素反射 (或噴乳反射)

看到嬰兒、聽到嬰兒的聲音，好的感覺幫助反射。

憂慮、痛或疑惑抑制反射。

由乳頭來的感覺傳導。

血中的催產素
(泌乳激素)。



越早吸吮
越早製造

擔心沒乳汁
就會沒乳汁

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

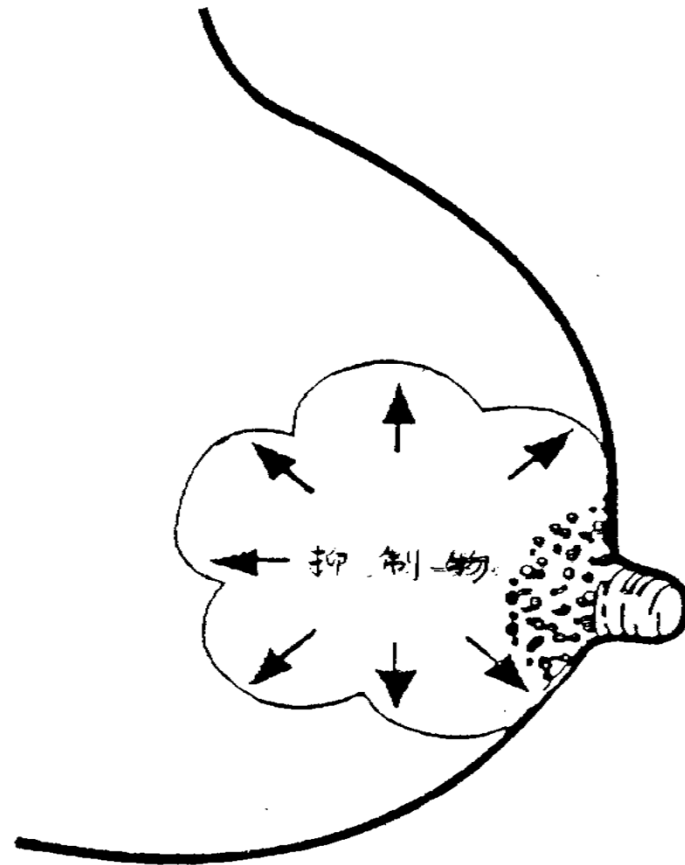
催產素反射活躍的徵狀及感覺

- 在餵奶前或餵奶中，乳房內有擠壓或麻麻的感覺。
- 當想到嬰兒，或聽到他哭時，奶水就從乳房流出。
- 當嬰兒吸吮時，另一邊乳房會滴奶。
- 產後頭一週哺乳時有宮縮痛，有時子宮還有惡露流出。

母乳中的抑制物

Feedback Inhibitor of Lactation (FIL)

母乳中的抑制物



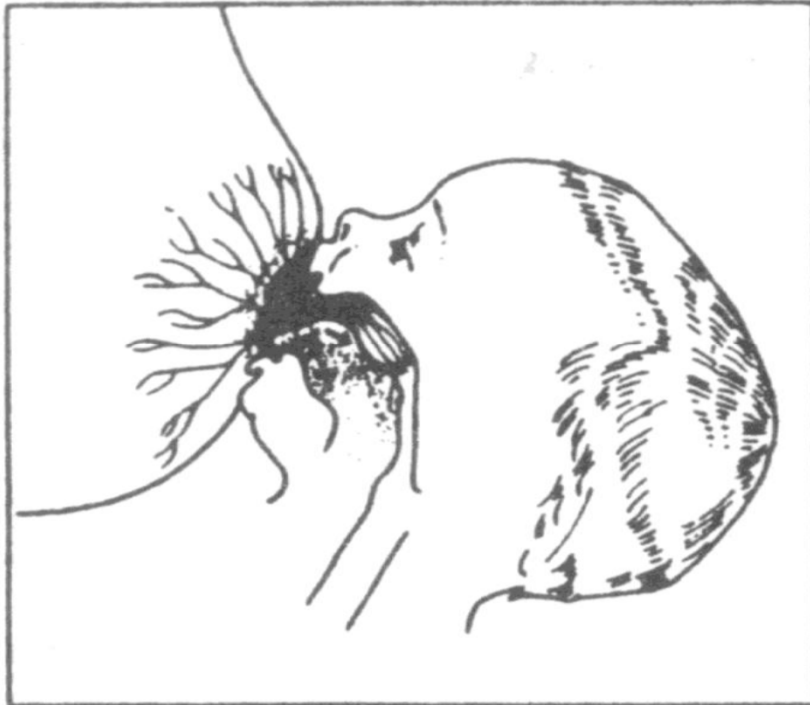
- 如果乳房充滿奶水，就會停止分泌

如何正確含乳



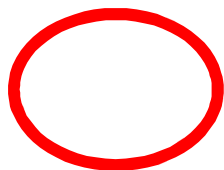
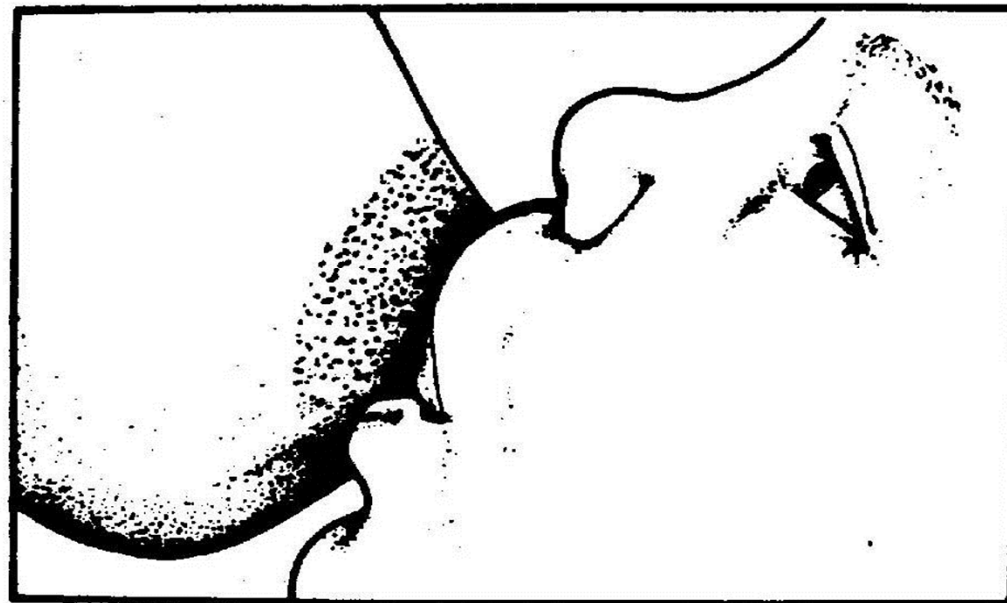
嬰兒如何吸奶(2)

- (1) 大口含住乳暈及其下面包括輸乳管的乳房組織，使之伸展、拉長，形成一個乳頭
- (2) 舌頭頂著上顎，擠壓被拉長的乳房，舌頭的蠕動波將奶水由輸乳管擠出至嬰兒嘴內



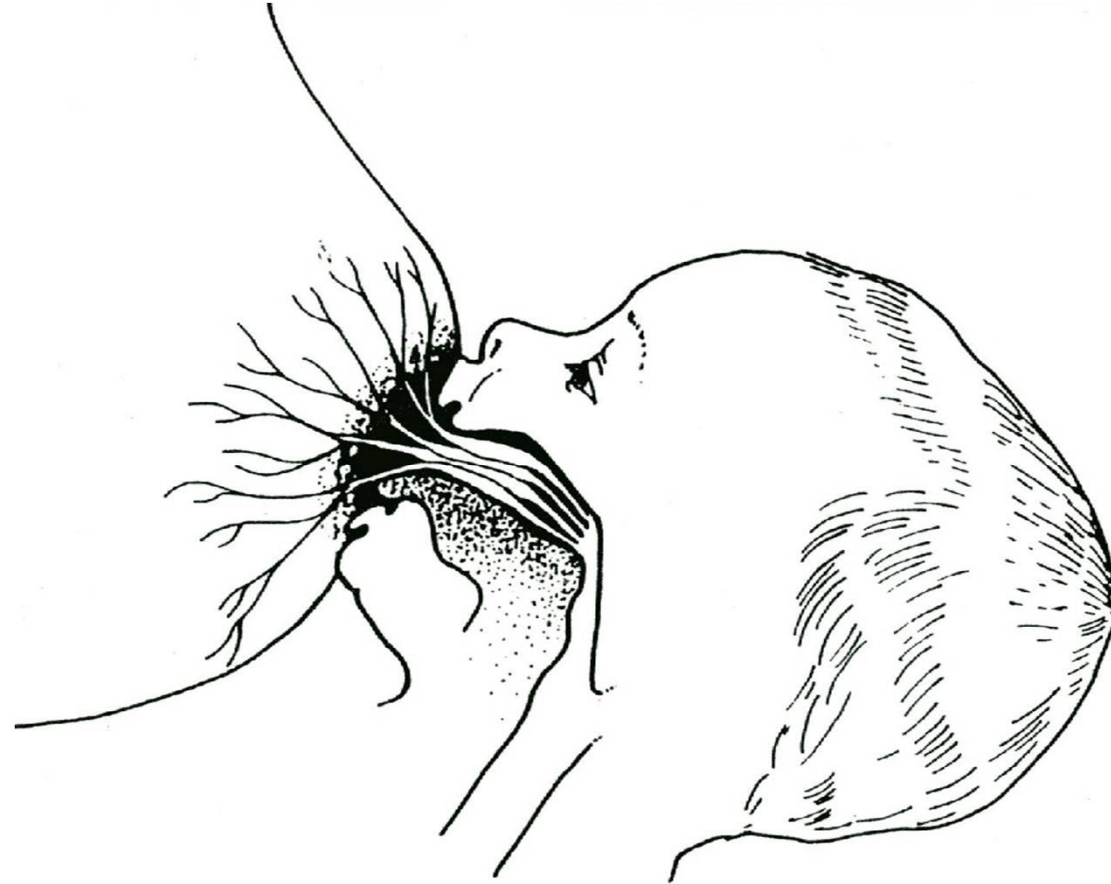
嬰兒是否很好地含住乳房？

圈選正確者



嬰兒在奶水移出的角色

- 正確含乳、有效吸吮

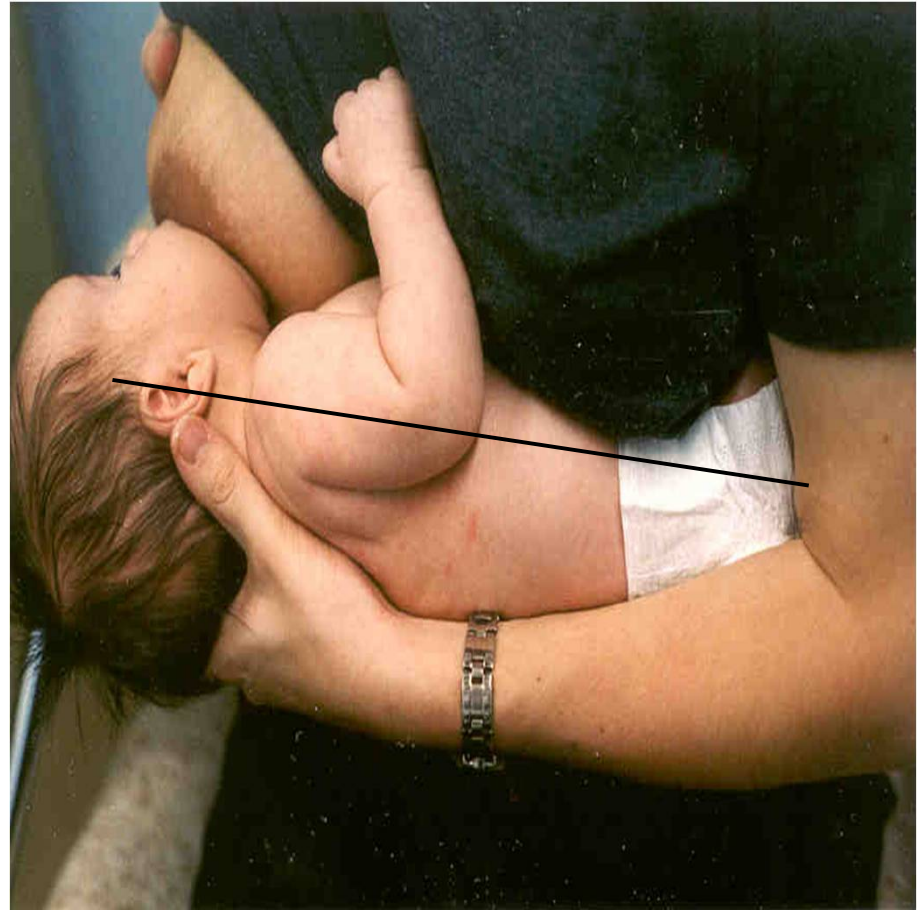


幫助母親以正確的姿勢哺乳

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）

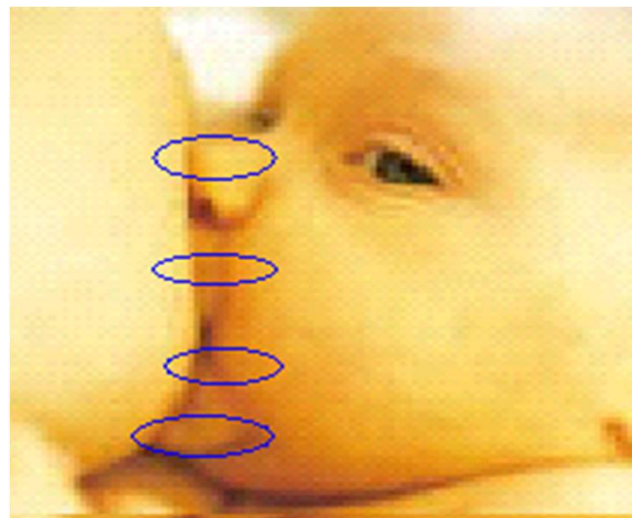
口訣：一面貼紙



簡單的哺乳評估口訣

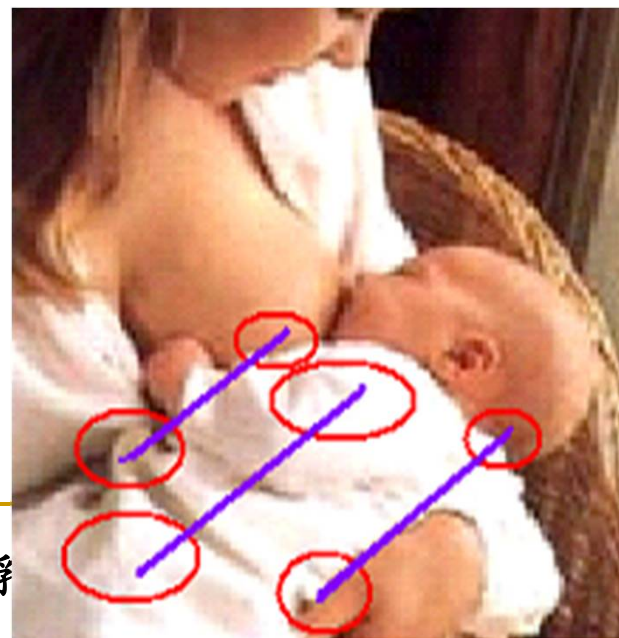
嬰兒的部份：

1. 寶寶嘴巴張大含住乳暈
2. 嬰兒臉部的4個點
3. 寶寶吸吮慢而深. 並有吞嚥



媽媽的部份

1. 看見嬰兒一隻手. 一隻腳.
2. 胸貼胸、腹貼腹、身體一直線
3. 嬰兒頭頸部、臀部有支托
4. 媽媽輕鬆又自在(乳房不會痛)



含乳姿勢不良的結果

1. 乳頭酸痛或破裂
2. 奶水供應不夠，嬰兒生長遲滯
3. 嬰兒不飽足，一直想吃奶
4. 受挫的嬰兒，拒絕進食
5. 無法有效移出奶水致使乳房腫脹

如何引導不含乳的嬰兒

哺乳補助器

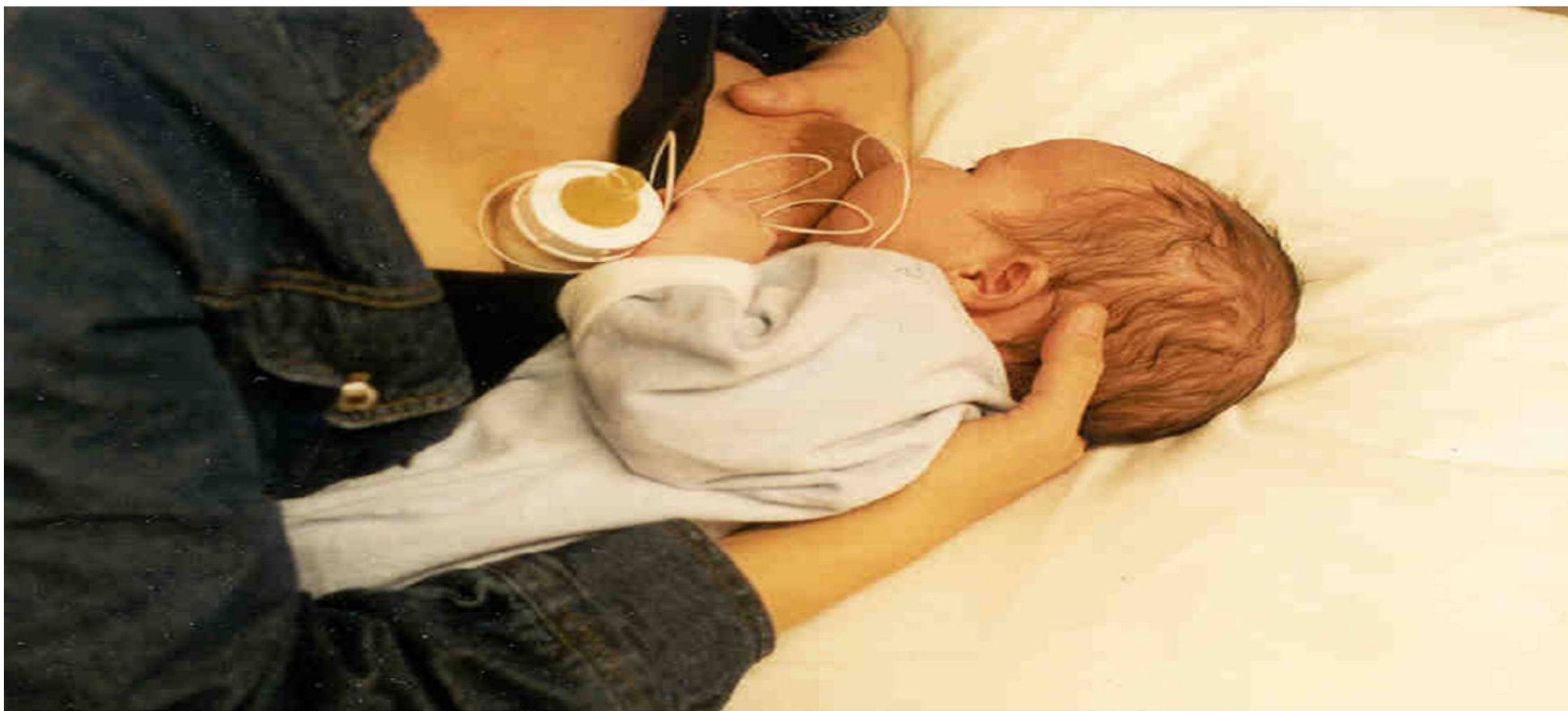


Photo: Jack Newman



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”

奶水的產生及調節

- 如何讓奶多
 - 泌乳激素機轉
 - 奶水移出
- 如何讓奶通
 - 噴乳反射
 - 心理因素



謝謝聆聽

