

## 打造有奶體質：產後泌乳攻略

母乳是天然且最適合人類新生兒的食物，也是母親給予寶寶獨一無二的禮物。世界衛生組織建議，嬰兒應以純母乳哺育六個月，之後在適當添加副食品的情況下，持續哺餵至兩歲或兩歲以上。然而，許多母親雖然了解母乳對寶寶的好處而決定哺餵母乳，卻因為對泌乳機轉的不了解，加上產後不適、母嬰分離等種種不利因素，使得一開始的母乳哺餵路走得辛苦且跌跌撞撞。在現今的社會風氣下，「有奶就餵」是多數母親初次談及母乳哺育時的想法。事實上，泌乳量的多寡並不絕對與體質相關，相反的，許多生產及產後的措施更可能影響媽媽的泌乳量。到底人類的乳汁是如何製造出來的？怎麼做才能成為一個「有奶體質」的母親？邀請您一起來了解！

### 產後泌乳機轉簡介

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，但此時期由於賀爾蒙的抑制，泌乳量甚少。直到產後 2-3 天，在泌乳激素刺激下，乳房開始製造乳汁，媽媽會覺得乳房變脹（來奶），有些媽媽甚至出現腫脹而疼痛不適，此時期所產出的乳汁為量少且黏稠的初乳，而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，也是此時期建立奶量的第一個關鍵。到了產後 10 天

左右，泌乳量的多寡從大腦賀爾蒙控制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，無論是藉由親餵還是擠奶，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，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。

### 產後發奶攻略

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。「生產方式可求變，多餵常擠勤勞練，親子同室好方便，心情愉悅是關鍵。」是打造產後有奶體質的四大攻略，以下將分別說明。

### 生產方式可求變

選擇剖腹產的媽媽比起自然產的媽媽，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。選擇自然產的母親，也可能因為部分非必要的醫療介入（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。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，當寶寶吸吮技巧越來越好，母親的泌乳量會隨之增加，每次能從乳房得到的乳汁越多，寶寶每日的進食次數就會慢慢下降。而若是擠奶的母親，則建議產後頻繁擠奶（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，如此一來就能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為賀爾蒙催產素，在寶寶吸吮乳房後負責將乳腺內的乳汁排出供給寶寶。催產素又稱為動情素，受媽媽情緒影響甚大，因此又被稱為愛的賀爾蒙。由此可知，要讓奶水通暢，保持放鬆心情愉悅是關鍵要素。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。

母乳對母親與寶寶的好處甚多，若產後有奶量的困擾及疑慮，不妨尋求專業人員的協助。也提醒家長無須對奶量數字過度糾結，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，持續少量的提供母乳給寶寶，延長寶寶得到母乳的保護時間，也是非常好的做法。願大家的母乳之路都可以順利開始，和平下莊！

物理治療中心物理治療師 楊佩瑜