

# 促進母乳的分泌



**La Leche League-Asia**  
**國際母乳會—亞洲**

許多新任母親往往都會懷疑自己的寶寶是否吃得夠飽，更會擔心自己的乳量可能不足以滿足孩子的需要，倘若您有這種疑慮，先來了解一下身體分泌乳汁的過程將可以令您感到安心。

乳房能夠製造多少乳汁要視乎孩子吸吮的次數及能力而定，每當您餵奶時，寶寶的吸吮會刺激您的腦下垂體分泌兩種激素——泌乳激素及催產素。

催產素被認為是一種生產乳汁的激素，寶寶吸吮的技巧愈好、次數愈密，母親體內就會分泌得愈多的催產素，因此乳房亦會製造更多乳汁。可是如果寶寶所需的超過您所能分泌的量，他就需要以更頻密的餵哺次數，或者更有效的吸吮技巧才可增加您的乳量。



此外，另外一種激素，亦即泌乳激素會令乳房內產生一種收縮作用，乳汁便能通過乳腺到達乳頭讓寶寶吃得到，這過程就是所謂的噴奶反射，很多母親在剛開始餵奶時乳房內有麻麻的感覺就是這個原因。

母乳的分泌原理是一個最能顯示供求平衡的好例子——剛開始時，您的身體並不知道寶寶需要多少，但只要勤加餵哺，它會自然地把您的分泌調節至配合寶寶所需的量。

## 孩子是否吃得夠？

觀察以下幾點可以讓您確定孩子是否吃得夠：

- 寶寶每天有 6 至 8 片很濕的尿片，2 至 5 次大便。到他 6 至 8 週大時大便次數便會減少，而且可能會減至每天 1 次或甚至乎 3 至 4 天才 1 次，這時觀察他的小便次數仍然可以讓您確定孩子是否吃得夠。
- 寶寶的體重會以平均每週 4 至 7 安士或每月最少 1 磅（453 克）的速度增長，但這只不過是一般嬰兒的平均增長數而已，因為每個嬰兒都以不同的速度增長，同時有些孩子也會在某段時間重得較快，其他時間較慢，這都是完全正常的現象。
- 到寶寶要做第一次身體檢查時，您得知道大多數的孩子是會在出生後的數天內減輕體重的。此外計算嬰兒體重的增長並非以他出生時的體重來

作基準，而是以他最低的體重來作比較的，有些寶寶要到出生的2至3週後才能回復出生時的體重哩！

- 在一般情況下，寶寶會每隔2至3小時吃1次或24小時內吃8至12次奶，不過有些嬰兒會吃得更密又或者更疏，即使寶寶沒有頻密地吃奶，只要他的體重增加正常也就表示沒有問題了。
- 寶寶的膚色看來健康，而且皮膚又有彈性；他不但長胖，而且也長高，精靈活潑的同時，肌肉也有結實感。

## 錯誤的警報訊號

縱使事實並非如此，有些母親還是會誤以為自己不夠奶，也會因為一些由於其他因素引發的症狀而感到憂慮，有些甚至乎根本就不熟悉何謂正常的母乳餵哺規律。其實只要寶寶的體重增加理想，而且大小便次數頻密，即使他有以下的任何徵狀也不代表您的乳量有任何問題：

### ● 寶寶吃奶吃得很頻密

很多嬰兒都有強烈的吸吮慾又或者要經常黏著母親，您得知道這並非由於您不夠奶，頻密的餵哺非但不會造成乳汁分泌不足，還會確定孩子吃得夠飽。

### ● 剛餵奶後不久孩子即又顯得饑餓

因為母乳比配方奶容易消化，而且更能呵護寶寶幼嫩的消化系統，故此吃母乳的寶寶比起吃配方奶的嬰兒是需要較頻密地餵奶的。

寶寶的吃奶習慣、體重增長、睡眠規律都與其他您認識的孩子不同。每個孩子都是獨立的個體，即使一般所謂「正常」的標準亦會有很大的偏差。

### ● 寶寶突然吃奶吃得很頻密，而且時間又很長

一些在初生期經常渴睡的嬰兒往往會突然「醒覺」起來，開始頻密地吃奶。有些寶寶也會在2週、6週或3個月大時經歷間歇性出現的「生長加速期」，在這期間他們會比平常吃奶吃得較密以吸收所需的量。

### ● 寶寶的餵奶時間突然縮短，可能減至每邊乳房只吃5至10分鐘

寶寶的吸吮技巧可能已經很純熟，所以很快便吃飽了。

### ● 寶寶顯得煩躁不安

很多孩子都會在每天的某段時間顯得特別難纏，而且這往往發生在每天同一個時間，有些甚至乎每天大部分的時間都如此，這種情況可能並非源於饑餓，也可能沒有明確的原因，如果給寶寶餵奶也於事無補

的話，您可嘗試用不同的方法——比如用一張薄毛氈將孩子緊緊的包起來，以不同的姿勢抱抱他，或者抱著他踱步或搖搖他，您必須明白無論**寶寶**因何理由顯得煩躁不安，他最需要的仍然是被您抱著的安全感。

#### ●您的乳房只有少許的漏奶或根本已不漏奶了

漏奶與否和您的乳量毫無直接關係，您會發覺當您的乳量能夠配合**寶寶**所需而且逐漸穩定下來時，在**寶寶**的兩餐之間您已經再不會漏奶了。

#### ●您的乳房突然顯得較以前柔軟

當您的乳量已經可以配合**寶寶**所需，初時的漲奶情況便會減少，乳房又變回柔軟了。

#### ●您從未有過噴奶反射的感覺，又或者那種感覺不像以前那般強烈

日子久了是會這樣的，有些母親根本就從未有過噴奶反射的感覺，但她們卻可以從孩子的吸吮及吞嚥動作中察覺得到噴奶反射的規律。

## 找出問題之癥結

倘若您的乳量顯得不夠**寶寶**所需，那麼您就必須找出原因，以下是一些可能導致乳量出現問題的因素：

#### ●補充食物

在最初的數週，即使是偶爾給**寶寶**餵點配方奶、果汁或開水作為補充食物都有可能影響母親的乳量，原因是這些食物令**寶寶**有飽足感，延遲他吃奶的時間，因而減少他吸吮母親乳房的次數。**寶寶**愈是吃得多配方奶，母親次日便會分泌得愈少乳汁，故此加添任何補充食物不單不會增加反而只會減少母親的乳量。

#### ●授乳姿勢不正確

**寶寶**應該全身傾側，整個人正面的朝著您，他是不應扭轉頭部來吃奶的。要**寶寶**吸吮得好，在您把他快速拉近乳房的一刻，他的口必須張得很大，如此他才能將乳頭及至乳暈的部份都能夠含得深一點。

#### ●乳頭混淆

母親的乳頭及奶瓶的奶嘴是要以不同的方法吸吮的，有些**寶寶**會因此感到混淆，倘若**寶寶**不能有效地吸吮母親的乳房，乳房沒有足夠的刺激，母親將無法製造足夠的乳汁。

#### ●奶嘴

有些**寶寶**會很樂意以奶嘴來滿足他們吸吮的需要，但這卻會大大減低他們吸吮乳房的時間，因而影響到母乳供求平衡的狀態。

## ● 乳頭護罩

利用乳頭護罩可能會減低寶寶在直接吸吮乳頭時傳送到母親大腦的訊息，乳汁分泌和噴奶反射亦因此而減慢，直接影響寶寶每次吸收的量，而且連續數天的使用將會減低母親分泌的乳量。

## ● 按時餵奶

按照訂立的時間表，堅持只在指定時間餵奶也會擾亂乳汁分泌的供求平衡，在寶寶表示饑餓時餵奶一般都可以確保母親有充足的乳量。

## ● 安靜常睡的寶寶

有些寶寶大部分的時間都在睡覺，而且吃奶也吃得很疏，時間亦很短。假如您的寶寶如此，而體重增加既不理想，大小便次數又少的話，您就一定要定時弄醒他，並鼓勵他至少在日間每2小時吃一次奶。在他學懂怎樣吃飽以前，您是有需要決定多久才餵他一次的。

## ● 餵奶時間的長度

較長時間的餵奶（20至45分鐘）可助母親保持穩定的乳量，且能確保嬰兒吸收到含較高卡路里的「後奶」。將餵哺時間縮得太短有可能導致寶寶在需求提高時您沒法增加乳量。

## ● 每次只餵一邊乳房

當乳量穩定下來時，有些母親會選擇每次只餵一邊乳房，但是如果您正在設法增加乳量的話就應該兩邊都餵。每次只吃一邊乳房，寶寶是會吃得較少的，同時每邊乳房亦會受較少的刺激。

## ● 母親的產後護理

疲勞及壓力都會影響母親噴奶反射的運作而導致乳汁分泌不足，每天利用某段時間完全放鬆自己，特別在餵孩子的時候更需如此。

一些抽煙抽得很厲害的母親會發覺在她們完全戒煙後，孩子的體重會增加得較為理想。此外，口服避孕劑也會減少乳汁的分泌，而且更會影響母乳的營養價值。很多國際母乳會的醫學顧問及其他組織都認為，授乳的母親是不應該服用口服避孕藥的。



大部分藥物對授乳母親來說都是安全的，可是有些卻可能會對您的乳量及寶寶的健康造成負面影響。倘若醫生要為您開任

何藥物時，切記向他提及您正在餵哺母乳。

有些母親可能會因為身體健康狀況而影響到乳汁分泌，以致孩子的體重增長未如理想，如果您的健康出現問題又或者正在服用某種藥物，最好向醫生詢問在餵哺母乳方面的影響。

您的身體是需要液體來造奶的，故此授乳會增加您對飲料的需求。每天喝上6至8杯飲品，而且讓口渴感作為您需要多少的指標。假若您的小便呈深黃色而量少少的話，就顯示您喝不夠所需的量了。此外，您喝些什麼也很重要，開水及無糖果汁乃最佳選擇。

不良的飲食習慣會對身體造成壓力及引致疲勞，使您渾身不適，最終導致乳量減少，故此您應該養成或重新適應一套比較均衡的飲食習慣。相對每天吃三大餐的習慣，很多母親每天會吃六小餐，其實只要飲食富於營養，加上少吃多餐的習慣或許就能助您解決問題。此外要多吃點新鮮的蔬果及沙拉、肉類、起士、果仁及魚類，而且應該避免一些無益的食物，比如曲奇、餅乾及糖果之類的零食。

## 解決問題

若您發覺以上任何一種因素導致您的乳量出現問題，以下一些正面的方法將可助您增加乳量：

### ● 尋求協助

如果您擔心自己的乳量有問題，聯絡國際母乳會的哺乳輔導將可以幫到您，她們會因應您的個別情況提供額外的意見。假如您的孩子體重增長未如理想，或甚至乎下降，您必須與兒科醫生保持緊密的聯絡，很多時只要改善一下哺乳的技巧便能解決問題。不過在某些情況下，緩慢的體重增長也可能會意味著較嚴重的健康問題。

### ● 頻密的餵哺

寶寶願意吃多久就讓他吃多久，您要有心理準備在24至48小時之內需要放下所有工作，只專心餵奶及休息（如果您的乳量真的很少的話，可能需要更長的時間）。此外渴睡的寶寶或許需要把他弄醒一下以鼓勵他吃得密一些。

### ● 每次餵奶都讓寶寶吃兩邊乳房

這樣能夠確使寶寶吃到所有的奶而且亦同時可多刺激您兩邊的乳房。

### ● 確定授乳姿勢正確

要確定寶寶把乳頭含得好，您必須先用一隻手承托著一邊乳房，姆



指在上而其他手指在下，並且小心任何手指都不要放在乳暈之上（乳頭四週較黑的部份）。這時再用您的乳頭輕擦寶寶的咀唇，待他把口張得很大時，把您的乳頭正中對準他的口，在他的舌頭之上，然後快速地把牠拉近您，他的咀唇應該把乳頭含得很深，並且要含到乳暈的外圍。如果寶寶把乳頭含得正確的話，您是不會有任何疼痛或不舒服的感覺的。

#### ●嘗試輪流交替地餵哺兩邊乳房

每次餵哺都輪流交替2至3次地餵哺兩邊乳房，這樣可以加強孩子對吃奶的興趣，而且也能確使他吃到乳汁最濃的部份。觀察寶寶在吃奶時的吸吮及吞嚥動作，當慢下來時，即把他轉到另外一邊。使用這種方法，某些寶寶可能會每邊大概吃10分鐘，有些卻可能會少至2至3分鐘。無論時間長短，您都應該在每次餵奶時每邊乳房最少餵兩次或以上。

#### ●除了乳房之外，不要讓寶寶吸吮其他東西

使用奶瓶及奶咀是會令寶寶感到混淆的，因為奶瓶的吃奶方式有異於吸吮母親的乳房，所以應該避免使用。假使寶寶需要暫時加添補充食物，可以使用湯匙或一種以幼小管子將補充食物輸送到母親乳頭的補充器。在您需要增加乳量時，使用奶咀也會減少寶寶吃奶的次數，因而影響到您的乳量。

#### ●讓孩子只吃母乳

避免所有固體食物、開水及果汁，如果寶寶有吃配方奶的話，千萬不可將之突然中斷。當您的乳量增加時，可以逐漸減少配方奶的份量，不過卻要觀察他的大小便以確保他吃得足夠。要減少寶寶吃配方奶的份量，您是有需要與兒科醫生保持聯絡的。

#### ●多啜一點飲料及保持營養均衡的飲食習慣

吃多種類的食物，而且也應該吃一些儘量接近天然狀態或避免加工精製的食物，同時儘量在每次餵哺時喝上一杯開水或果汁。

## ●儘量爭取休息及放鬆自己

在有充份休息及鬆馳的狀態下，乳汁才能分泌暢順。計劃一下在數天之內儘量避免不必要的工作，儘可能與寶寶一同睡午覺。嘗試來個暖水浴、聽聽輕柔的音樂，運動一下或做一些令您感覺舒暢的事情來鬆馳自己，或者嘗試每天利用數分鐘時間做一些特別的事情慰勞自己。

閱讀過本文之後，如您仍有任何問題或疑惑，請與國際母乳會的哺乳輔導或其他母乳餵哺專家聯絡。請記著，假若孩子的體重沒有增長的話，您便有需要找醫生為他作定期檢查。

在一般情況下，參與國際母乳會的活動可讓您接觸得到其他授乳的母親，她們會在您需要增加乳量時，提供所需的支援及鼓勵。您那健康快樂的寶寶在吃母乳的同時，很快便能讓您看到自己所付出的成果。

您可能認為寶寶煩躁不安的原因只不過是因為他饑餓而已，但事實上，令嬰兒不安的原因是各式各樣的，而且解決方法也很多，您可參考西爾斯醫生所著的「*The Fussy Baby: How to Bring Out the Best in Your High Need Child*」一書中有關照顧難帶寶寶的意見。



LA LECHE LEAGUE-ASIA

國際母乳會－亞洲

Flat 10 D, Hoover Mansion, 10-16 Oaklands Path

Mid-levels, Hong Kong, SAR, China

中國香港半山屋蘭士里 10-16 號豪華大廈 10 樓 D 座

攝影：Radhika Rao



MATILDA SEDAN CHAIR RACE CHARITIES FUND  
駁賽為社群  
RUNNING FOR HONG KONG CHARITIES

This leaflet is published with donations from  
the Matilda Sedan Chair Race Charities Fund.