

## 擠奶

許多婦女都有“哺餵母乳時需要使用擠乳器”的刻板印象，但其實並不是如此，只有少數情況需要去擠乳。許多婦女因為一些不必要的理由，被鼓勵擠出乳汁以奶瓶哺餵，例如參加婚禮、看醫生、逛街…等，為何不帶嬰兒同行呢？難道嬰兒在婚禮上不受歡迎？或是說“這樣父親才能餵嬰兒”。並不是餵嬰兒吃奶才算是妳的配偶，而且給予嬰兒奶瓶不是真正的幫助。配偶有許多其他的方式來幫忙母親：例如在母親哺餵時擠壓乳房（請看單張#15 擠壓乳房）。擠乳器不應取代嬰兒吸奶，因為除了營養之外，妳和寶寶還可以由直接餵奶中得到無數的益處。沒有任何人工擠奶器會比妳的嬰兒更有效，一個吸得好的嬰兒是最佳的擠奶器但可惜的是，有些嬰兒吸得不好。妳並不需要擠奶器才能夠哺餵母乳。在沒有充份了解的情況之下使用擠奶器會導致提早斷奶。

- ◆ **母乳哺育並非只是提供母乳。**

- ◆ 如果母親可以擠出很多奶水，毫無疑問的，表示她可以製造許多奶水。但如果不能擠出很多，並不表示母親的泌乳量不足，千萬不要只是為了“想知道自己可以製造多少量的奶水”而擠奶。

- ◆ 最有效的人工擠奶器是高馬力，可以調整壓力和速度醫院級的雙側電動擠奶器。市售的一般擠奶器有時並不那麼好。

- ◆ 錯誤的使用擠奶器會造成許多問題，使用前要詳閱說明書。

- ◆ 重要的是要在餵完寶寶之後才擠乳，直接餵寶寶時，乳房中的奶水愈多愈好，因為乳汁流速快，寶寶反應較好（請單張#15 擠壓乳房）。如果在餵食寶寶前擠奶，會減少乳房中乳汁的量。

### 擠奶方式：

- ◆ 在餵完寶寶後立刻擠奶—等一小時或一陣子再擠，更可能會讓下次餵奶時乳房較不充盈。

- ◆ 將乳頭放在擠奶器漏斗的中央（這和嬰兒吸奶時，乳頭在嬰兒嘴內的位置不同；寶寶吸奶時乳頭並非對著在正中央，而是朝向嬰兒的上顎）（請看單張 A 當含上乳房時）

- ◆ 將擠奶器設定在可以吸出奶的最低馬力，而非母親可以忍受的最高馬力。

- ◆ 每側乳房擠 15 分鐘，如果不到 15 分鐘時，乳汁就變少或流不出來，則可以擠到乳汁不再流出後再擠 2 分鐘。

- ◆ 要切記，擠奶不應該會疼痛，如果會：

- 降低擠乳器的馬力設定。
- 乳頭需要放在擠奶器漏斗的正中央。
- 縮短擠乳的時間。

### 清潔擠奶器：

- ◆ 擠奶器在第一次使用前所有配件都應消毒。之後，每次使用後只需以熱肥皂水或洗碗機清洗即可。

- ◆ 在每次擠完奶後，可將擠乳設備（不包括馬達或管路）放入冰箱，直到下次擠奶時再取出。如果當天不需要再使用，可用熱水沖洗，自然晾乾即可。

- ◆ 記得清潔擠乳器所有的部份（包括小零件），並確定沒有乳汁凝塊殘留。

### 用手擠奶：

許多婦女發現如果只需要偶而擠乳，用手擠是最有效益的方式。事實上，如果乳汁

分泌並不充足時（例如在產後的頭幾天）用手擠奶比用擠乳器擠更容易擠出奶水。許多婦女也發現對成熟乳而言，用手擠也是最容易的方式。

- ◆ 將大拇指、食指分別放在離乳頭約 3-5 公分的乳房的兩側。
- ◆ 輕輕地往胸壁方向壓。
- ◆ 下壓後，大拇指、食指一起轉動輕輕地向下壓。
- ◆ 可以的話，重覆動作擠壓乳暈各部位，確定奶水由各部位被擠出。

#### 儲存乳汁：

- ◆ 和配方奶不同的是，母乳可以抗菌（細菌、黴菌、病毒）。在室溫時，母乳可以保存 8-12 小時，在冰箱冷藏室可以至少保存 8-11 天，在冰箱冷凍室內部，則可以保存數月。
- ◆ 要習慣去聞並嚐母乳的味道，這樣才能辨別奶水有沒有壞掉。
- ◆ 因為母乳含有油脂，儲存後會有分層不均情形，只要輕輕搖動均勻即可。
- ◆ 母乳的味道冷凍後會改變，是正常的。
- ◆ 絕對不可以用微波爐加熱。
- ◆ 寶寶通常會接受冷的奶水（室溫下退冰即可），如果需要加熱或解凍，可將裝有奶水的容器放入裝有溫水的碗中 1、2 分鐘即可。

#### 促進噴乳反射：

如果您的寶寶不在身邊，您可以看著寶寶的照片或是將寶寶的衣物放在身旁來刺激“噴乳反射”

- ◆ 可將溫熱的濕布放在乳房上。
- ◆ 以手指用繞小圈圈的方式由外側漸漸向乳暈按摩乳房。
- ◆ 輕輕地用指甲由乳房上方的胸壁往乳頭方向向下輕撫。
- ◆ 身體前傾並輕輕搖晃乳房。
- ◆ 以食指、大拇指輕輕的搓揉乳頭。

您可能會感覺到奶水開始“來了”或注意到乳房開始漏奶，但有些婦女並不會有這樣的感覺。如果同時擠二側乳房，可能可以用較快的速度擠較多的奶。不一定要感覺到噴乳反射才能製造奶水。有些婦女在奶水來時會覺得口渴、流汗、想睡覺或頭暈。但也有許多婦女在整個哺餵母乳的經驗中，感覺到並沒有噴乳的作用，有些婦女則只有在數星期後稍微可以察覺噴乳反射；但這絕對不是表示沒有奶水。在使用擠奶器時擠壓乳房，可以有效的增加擠奶量。剛開始可能會有一點不順，但仍可以做到（可將漏斗放在胸罩內固定好，即可開始擠壓乳房），或者也可以請配偶幫忙。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 [drjacknewman@sympatico.ca](mailto:drjacknewman@sympatico.ca) 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)，或看我們的錄影/DVD：Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding.

單張#27 擠奶 2005 年一月修訂  
Edith Kernerman 和傑克·紐曼醫師 撰寫  
林姪慧 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，  
此單張不須經由同意即可複印使用