

使用哺乳輔助器

前言

哺乳輔助器可以幫助哺乳媽媽餵寶寶擠出來的母乳、配方奶或者葡萄糖水或混著初乳的葡萄糖水，而不需使用人工奶嘴。早期使用人工奶嘴可能會使寶寶有『被奶瓶寵壞』或者有『乳頭混淆』的情況，因為這會干擾寶寶含乳的方式。其實，寶寶並不是真的混淆，他很知道要從哪裡吃到奶，如果寶寶在媽媽的乳房上只能得到流速慢的少量奶水，之後再使用流速快的奶瓶，大部分的寶寶很快地就會知道要吃哪一種。

乳房含得越好的寶寶，越容易吃到母乳，特別是媽媽奶水較少時。在出生頭幾天，雖然此時媽媽的奶水不多，如果寶寶能夠吸到已經有的奶水就足夠了。如果寶寶因為含不好無法好好的從乳房獲得母乳，他可能會在母乳流速變慢的時候睡著或者推開乳房，因此寶寶可能在頭一週就會拒絕乳房、餵奶時哭鬧、體重增加不良、體重下降或者甚至會脫水，母親也可能乳頭疼痛。雖然人工奶嘴不一定都會造成問題，但是如果情況已經很糟，使用人工奶嘴不會讓情況變好，且常常使情況變的更糟。我不認為新式的奶瓶奶嘴比舊式的好，如果真的需要補充的話，哺乳輔助器是**目前**最好的添加方法，（然而，正確的含乳通常會讓寶寶得到更多母乳，因此通常可不需要添加）。使用輔助器比使用空針筒、杯子餵食、手指餵食或其他任何方法還要更好，因為寶寶還是直接吸吮媽媽的乳房。寶寶，也像大人一樣，要邊做邊學。再者，使用輔助器的寶寶同時也可以從乳房獲得母乳。而且哺餵母乳不僅僅只是提供奶水給寶寶而已。輔助器為什麼比較好？

- 寶寶可以從哺餵中學習吸奶
- 媽媽可以從哺餵中學習餵奶
- 寶寶持續吃到你的奶水
- 寶寶不會拒絕乳房，如果以其他方式添加，很可能產生這個問題。
- 母乳哺餵不僅只是提供奶水

什麼是哺乳輔助器？

一個哺乳輔助器包含一個裝補充品的容器—通常是一個有擴大奶嘴洞口的餵食瓶子、還有一個細長的管子從容器裡伸出來。現成的哺乳輔助器可以買得到的，而且在某些情況下較容易使用，但是不一定需要。現成哺乳輔助器在特殊狀況下很有用，像是當較大的寶寶需使用哺乳輔助器時、當媽媽需要補充品來哺餵雙胞胎寶寶、當需長期使用哺乳輔助器時，或者使用臨時的哺乳輔助器有困難時。現成哺乳輔助器雖然並不便宜，但花費大概等於使用兩個星期配方奶的價格。

請注意： 使用有或沒有活塞的空針筒取代上面的方法，似乎是太複雜的，這樣做不會更有效率，反而是更不方便。

使用哺乳輔助器（自行組合成的）（請有協助母親哺乳經驗的人做給你看）

1. 寶寶要先含住乳房，在適當時間（先讓寶寶吸過兩邊乳房後）把管子滑進寶寶的嘴裡。寶寶含得越好，越容易得到你的母乳，也越容易使用輔助器，而你也越快可以不需要使用輔助器和補充品。輕輕撥開乳房看到寶寶的嘴角，以食指與大拇指抓住管子滑進寶寶嘴角，並直直地伸到寶寶口腔後面，同時管子要稍微往上朝上顎。當補充液體能快速流入管內時，表示管子位置正確。在把管子放進寶寶的嘴巴之前，通常不用把補充液體裝滿管子。
2. **或者**，先把管子放在媽媽的乳房乳頭上，讓寶寶直接同時含上乳房和管子。寶寶含得越好，哺乳輔助器也容易使用。含乳越好，寶寶越有可能越快不需要哺乳輔助器。因此，適當的姿勢和含乳還是很重要的。

3. 如果母親想要的話，管子可以貼在母親的乳房上，雖然這樣其實是不必須的，也不一定有幫助。
4. 管子不需要突出超過乳頭，只要伸入超過寶寶的牙齦就能發揮適當功能。如果把管子放在寶寶嘴角且直直的越過寶寶的舌頭放在嘴裡，似乎功能會更好。(稍朝向寶寶口腔的上方)。有些寶寶會用舌頭把管子推出來，這時媽媽用手指扶住管子有時會有幫助。
5. 放補充品的瓶子不應該高於寶寶頭的高度。如果哺乳輔助器的瓶子一定要高過寶寶的頭才能用，那一定是哪裡做錯了。只有在醫師或哺乳專家特別建議你提高瓶子的時候，你才須這麼做。
6. 除非有其他的建議，最好每次的餵食都使用管子，雖然有些媽媽覺得夜間不使用輔助器會比較容易一點。一天八次餵食，每次補充 30 毫升，比一天補充兩次 120 毫升要來得好。
7. 不要切斷管子的尾端，它原本的樣子比較好用。
8. 用哺乳輔助器餵寶寶喝 30 毫升的奶水不應該要花到一個小時這麼久。如果你花了那麼久的時間，表示管子沒有放好或寶寶含得很不好，或者兩者都是。如果輔助器功能正常時，寶寶只需要花 15-20 分鐘或更少的時間，就可以喝完 30 毫升的補充品。
9. 一個較方便的秘訣：穿一件有口袋的襯衫，把瓶子放在口袋裡。

清潔設備用品

1. 不要煮沸輔助器的管子，這不是用來煮的。
2. 使用過設備之後，像平常一樣清潔瓶子和奶嘴，**不要**煮沸管子，管子在使用後要清空，然後用熱水沖洗(從杯子中用管子吸取熱水)，再吊起來放乾。不必使用肥皂，如果真的想用，一定要徹底將肥皂沖洗乾淨。管子可能在大概一星期後會變得乾硬而不適合使用。

脫離使用哺乳輔助器

1. 與哺乳諮詢門診保持聯絡，讓他們指導你如何脫離使用哺乳輔助器。請看“增加寶寶吸奶量”指引。
2. 脫離使用輔助器可能要花數星期或者只要一小段時間。不要沮喪也不要強硬脫離。通常在一、兩個星期內輔助器內裝的奶水會一直增加，然後維持一段不定長短的時間後，再慢慢減少。整個過程可能要花 2-8 個星期，有些媽媽可能只需使用幾天，有些則一直沒有辦法停止使用。有時得熬過一段很長、沒有起色的時期後才有快速的改善。
3. 觀察寶寶的吸奶情形。如果你不知道怎麼看寶寶有沒有在喝奶，就詢問。只要寶寶有在吸吮及喝到奶，儘可能讓寶寶在你的乳房上吸吮，然後擠壓乳房(單張 #15 乳房擠壓)讓寶寶持續喝到奶水；然後換到另一邊乳房重覆整個過程。你可以再回到另一個乳房，只要寶寶有喝到奶水，你持續來回換邊。在你結束餵食兩邊乳房後，把管子伸進寶寶的嘴裡，使用哺乳輔助器直到寶寶滿足為止。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 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)

單張 #5 使用哺乳輔助器 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

郭素珍 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