文章

親餵順利銜接瓶餵，聰明掌握技巧就能很Easy

5 月 26, 2021

0 MIN

國外研究指出，愛笑的孩子，性格相對較穩定，透過笑容，同時也向大人表達喜歡互動之意，其中，讓孩子展開笑顏的秘密，與時常親餵建立的親密與安心感功不可沒。但是，由於重返職場或其他因素，而必須考量轉換瓶餵母乳這個選項，新手爸媽仍能有技巧的順利銜接，換一個哺餵方式，對寶寶的關愛依舊滿分！

親餵轉換成奶瓶哺餵需要事先規劃，掌握給寶寶時間養成習慣、瓶餵頻率循序漸增等聰明技巧，並且持續擠乳以維持泌乳，其實也能夠輕鬆的無痛銜接喔。

「親餵好還是瓶餵好？」這個問題從沒有標準答案。當哺餵方式面臨轉換，調整孩子的步調、符合爸媽的需求，達到美好平衡的生活模式，絕對不是不可能的任務喔。

親餵轉瓶餵，聰明掌握7技巧

如果媽咪正考慮從親餵轉換成奶瓶哺餵，請參考以下7項聰明技巧，無痛銜接更輕鬆：

事先規劃，給寶寶時間養成習慣

若媽咪基於重回職場、需讓他人分擔餵奶工作等原因，決定開始用奶瓶哺餵，請提前幾個星期展開接觸，比方說每天固定時段讓接手照顧者瓶餵，寶寶養成習慣需要一點時間，逐漸適應才能避免手忙腳亂。

瓶餵頻率漸增，循序漸進不心急

從每天一次的瓶餵頻率開始，可以挑一個不會太重要的時段執行，並觀察寶寶反應。漸入佳境後再增加一次瓶餵時間，如此一來母嬰都能逐步調整適應。為減少脹奶避免乳腺炎，仍應將母乳擠出。

持續擠乳以維持泌乳

為維持泌乳量，可在兩次餵奶之間將母乳擠出，這樣其他人仍可瓶餵寶寶母乳。和平常的哺乳時間同步，每天盡可能擠奶2-3次（約3小時1次），以維持母乳持續分泌。

藉助擠奶器讓自己更輕鬆

坊間的擠奶器琳瑯滿目，取決於使用需求或頻率，選擇電動或手動的擠奶器。找一個安靜、能放鬆心情的地方，等待幾分鐘讓奶水流出。



有時媽咪因為工作或外出等原因無法親餵，也可先用擠乳器將母乳擠出，請照顧者分擔哺餵工作。

選用適合的奶嘴與抱姿

不光是選奶瓶重要，奶嘴也很有學問喔，除了不同形狀、孔洞大小，還有接近母乳流速的減速奶嘴，據說適合母乳轉換瓶餵的過度期使用。若寶寶不接受奶瓶或常嗆到，試著更換奶嘴或許就迎刃而解囉。

瓶餵講究姿勢和技巧，一般會讓寶寶坐直採略傾斜姿勢，然後頭靠在妳的肘彎，儘可能保持皮膚接觸，手持奶瓶讓乳汁注滿奶嘴，能避免寶寶吸入空氣。

適當的時刻，放鬆的情緒

當寶寶開心放鬆時，會比較願意嘗試奶瓶，或是餵奶後經1-2小時消化，寶寶處於不會太過飢餓而哭鬧的狀態，改用奶瓶也較容易。

他人分擔餵奶，多些休息時間

敏銳的媽咪會發現，若由他人將寶寶帶到別處進行瓶餵，因為寶寶眼不見媽咪身影、耳不聽媽咪的聲音、聞不到母乳香氣，所以效果更好。透過這樣的方式，媽咪也能多休息點，讓伴侶或其他照顧者及早和寶寶建立良好的哺餵與互動關係。

相信自己和寶寶，已經做得很棒了

更換瓶餵是妳目前育兒路上的一大挑戰，過程中要多為自己加油打氣喔！花一分鐘為自己增強信心，目前為止妳一直做得很好，後續不論選擇為何、或許還要一點時間，但終究能成功辦到。
相信自己有能力明智育兒，過渡時期可能需要一點協助，懂得向專業人員諮詢、擁有家人支持，就是妳最強力的後盾！



親餵順利銜接
母乳瓶餵的7大技巧

- 事先規劃
- 增加瓶餵頻率
- 擠乳維持泌乳
- 使用擠奶器
- 使用適合奶嘴與抱姿
- 放鬆情緒
- 多休息或分擔工作

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享