文章

擠奶5步驟教學：產後媽咪輕鬆學會手擠奶！

十一月 22, 2021

1 MIN

對於許多新手媽媽而言，母乳是寶寶最佳的營養來源。因此在母乳哺餵的過程中，若能了解正確的擠奶時間與方式，都可幫助媽媽們更順利的擠奶，以提供寶寶充足高品質的母乳。

掌握正確的擠乳方式、輕鬆擠乳，將可順暢哺餵母乳給寶寶。

對新手媽媽而言，如何正確擠奶給寶寶喝成為產後第一道關卡，只要媽媽能掌握手擠乳的秘訣，不僅能做到無痛擠乳，同時又能促進自身泌乳量，究竟手擠奶的正確步驟有哪些，該怎麼做才能順暢擠奶呢？

擠奶哺餵好處多！減緩乳房腫脹、增加媽媽泌乳量

哺餵母乳除了能給寶寶最佳的營養，擠奶一事對媽咪而言也有許多好處，**正確的擠乳可幫助舒緩乳房腫脹不適的感覺，並可間接促進泌乳量。**

媽咪大約從何時開始要擠奶呢？媽媽自懷孕6個月開始就會分泌母乳，**若能在產後3天內擠乳，將可以讓寶寶攝取到豐富的蛋白質與抗體，並幫助寶寶排出胎糞。**

延伸閱讀：《初乳哺餵指南：初乳4大功效、產後手擠乳3步驟輕鬆上手

正確擠奶時間：搭配寶寶喝奶頻率，掌握擠奶節奏

媽咪的擠奶時間可以根據寶寶喝奶的頻率而定，但寶寶大約多久喝一次奶呢？初生嬰兒約每3小時須喝奶一次，所以一般而言，媽媽們也可按照這個頻率，**每3～4小時擠奶一次給寶寶喝，單次擠奶時**

間約需掌握在15～20分鐘內。

按照正確的擠奶時間及頻率，可以幫助誘發媽媽體內分泌催產素、增加母乳量，支持寶寶出生後每一餐的營養需求。



▲媽媽擠母乳時間可搭配寶寶喝母乳的頻率做調整，每次擠奶時間掌握在15～20分鐘左右。

徒手擠奶5步驟：了解手擠奶按壓位置，達成無痛擠奶

徒手擠奶可讓產後初乳量提升，也可以達到疏通乳房，舒緩媽媽們脹奶不適等效果。建議媽咪若產後初期乳腺尚不通順，或在哺餵寶寶時發現寶寶吸不到奶，甚至是擠乳時手邊正好沒有擠奶器時，皆可以用徒手擠奶的方式排出乳房內的母乳。



▲跟著擠奶5步驟，幫助媽媽順利分泌奶水。

媽媽徒手擠奶時，可以掌握以下5大擠奶步驟：

- **手擠奶步驟1：**徹底洗淨雙手。
- **手擠奶步驟2：**將手指在乳房及乳暈上圍成一個□C□字型，觸摸乳頭底部。
- **手擠奶步驟3：**使用拇指及食指，輕輕擠壓或按摩乳房及乳暈。（此動作應不會感到疼痛）

- **手擠奶步驟4：**放開擠壓乳房及乳暈的手指，之後反覆規律按壓，乳房就會開始泌乳。（請避免手指在皮膚上滑動推擠）
- **手擠奶步驟5：**將母乳擠入經殺菌消毒的奶瓶中，或專為擠奶設計的集乳袋、集乳瓶。

若是媽媽嘗試上述手擠奶步驟後，仍未開始分泌奶水，也無須過度擔心，此時媽咪可以用手指輕輕朝乳頭方向移動（甚至超出乳頭，在乳暈範圍），或是可以輕柔地按摩乳房及乳暈，適時地刺激乳房，幫助促進乳頭分泌奶水。

延伸閱讀：《餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！

用擠乳器輕鬆餵奶！手動擠乳器、電動擠乳器全比較

媽咪們若不擅長徒手擠乳，亦可嘗試用手動擠乳器、電動擠乳器等工具擠乳，且**媽媽在使用擠乳器的當下，可視自身擠奶狀況隨時做調整、彈性較高。**擠乳器同時分為手動和電動，其各有不同優勢，在使用步驟上也有所不同。

（一）手動擠乳器

手動擠乳器的優點是使用時，擠乳的力道大小可由媽媽自行控制，隨時調節力道，重量也比電動擠乳器還要輕，更加方便攜帶，同時價格也較低廉。

- **手動擠乳器使用步驟1：**依製造商說明書組裝擠奶器幫浦
- **手動擠乳器使用步驟2：**將擠奶器罩杯置於乳房上
- **手動擠乳器使用步驟3：**反覆擠壓幫浦以吸取乳暈附近奶水（可能需要一段時間乳汁才會分泌排出）

（二）電動擠乳器

電動擠奶器的使用效率高且容易上手，只要按按鈕，不需要像手動擠奶器，自己按壓手把，所以相對省力，清洗也相對容易；且因為是電動的，所以吸力相當穩定，也能同時擠兩邊乳房的母乳。

- **電動擠乳器使用步驟1：**依製造商說明書組裝擠奶器幫浦
- **電動擠乳器使用步驟2：**將擠奶器罩杯置於乳房上

- **電動擠乳器使用步驟3：**開啟電源，電動擠奶器即會開始吸取奶水（可能需要一段時間乳汁才會分泌排出）

手動與電動擠乳器優缺點一覽表

	手動擠奶器	電動擠奶器
優點	• 可完全由自己控制 • 外出攜帶方便 • 價格較低	• 效率高且易使用 • 輕鬆省力 • 吸力穩定，且可調節 • 清洗較容易
缺點	• 只能單邊擠奶 • 較費時費力	• 攜帶不便 • 價格較高

總結來說，手動擠奶器在使用上較費力費時，適合平常在家擠乳的媽媽。而電動擠奶器較省時省力，對於要重返職場的媽媽來說，是較佳的選擇。

擠奶10大注意事項：關於擠奶該做和不該做的事！

擠奶對新手媽媽來說，是個困難的課題。以下整理了擠奶該做和不該做的事，讓新手媽媽能夠在擠乳前做好準備，讓擠乳時可以更加順暢、不卡關！

Do 擠奶該做的事

- 身心放鬆，讓自己有充分的時間可從容進行擠乳
- 擠乳時，可將寶寶的照片或衣物放在身邊，有助刺激奶水分泌
- 熱水澡有助促進乳房供應血液
- 當乳汁分泌減緩時，請換另一邊的乳房擠乳汁

- **輪流為兩邊乳房擠乳，直到乳汁停止分泌或非常緩慢滴出為止**

Don’t 擠奶應該避免的事

- 避免在寶寶的哺乳時間之前擠乳，否則將會沒有奶水可以餵哺
- **避免太用力擠壓乳房，以免受傷**
- 避免過度搓揉、擠壓乳頭及乳暈
- 避免過度搓揉滑動乳房組織
- 若發現擠乳時會痛，那就是使用錯誤的方式

延伸閱讀：《衛生福利部—如何正確哺餵母乳？

擠奶相關Q&A

Q1多久擠一次奶？

媽媽擠奶時**可以依照寶寶的喝母乳頻率來擠**，寶寶大概3小時會需要喝奶一次，因此媽媽們也可以依此調整擠奶頻率，**抓約3-4小時擠一次奶給寶寶喝**，若中間寶寶出現肚子餓、尋奶的情況時，也可以斟酌地哺餵母乳給寶寶。

Q2擠母奶要擠多久？

建議媽咪**每次擠乳約需花15-20分鐘左右來擠出母乳。但如果是剛生完寶寶或分泌量還不多的話，可以多花一點時間慢慢擠乳。**擠乳時不需刻意等到脹奶才擠奶水，會減少母乳的分泌量。同時也要每次擠乳時都要盡可能將奶水排空，以免遇到擠完奶還是很脹的情況發生。

Q3親餵完還需要再排空嗎？

在滿月前和追奶時期，建議親餵完還是多擠奶水出來，讓身體習慣製造更多的奶水。 因為寶寶之後會有快速成長期，喝奶量會大增，如果泌乳速度跟不上，寶寶可能就喝不夠，或需要搭配配方奶。

Q4為什麼擠奶完還是有硬塊？

通常擠完奶還是有硬塊的話，是因為媽媽可能沒有定時擠乳，導致乳腺出現堵塞情況，奶水堆積在乳房內，會隨著時間變得濃稠跟固狀，就會變成凝乳塊，也就是媽媽們摸到的硬塊。

如果媽咪們擠完奶還是有硬塊，**建議可輕輕按摩、擠壓乳房，或是可以多多給寶寶吸奶，幫助疏通塞住的乳腺。**

延伸閱讀：《塞奶怎麼辦？注意哺乳食物和4件事，避免發生塞奶硬塊的不適症狀

重點摘要：

- 媽媽擠奶時間可以視寶寶的喝母乳的頻率做調整，約每3-4小時擠母乳一次給寶寶。
- 徒手擠奶時，媽咪可將手指在乳房及乳暈上圍成一個C字型輕輕擠壓，重複多次後可幫助泌乳。
- 若媽咪不擅徒手擠奶時，建議可改為使用手動擠乳器、電動擠乳器，自由控制力道、且使用彈性高。
- 擠奶時應避免太用力擠壓乳房，以免受傷。

參考資料：

1. Infant and Young Child Feeding in Emergencies (link)
2. Proper Storage and Preparation of Breast Milk (link)
3. Breast milk composition (link)