文章

媽咪哺乳牛奶可多補充，追奶方式與哺乳內衣選擇指南

三月 1, 2023

2 MINS

寶寶1天要喝好幾次母乳，保持奶水充足非常重要。若要奶水量充足，媽媽除了飲食均衡、1天要喝2500~3000毫升的水，還要記得在固定的時間擠奶，這樣能幫助控制乳汁的規律性。哺乳時只要選對適合的衣物，不論在家還是外出，都一樣可以親餵母乳，隨時為寶寶提供最好的養分來源。

Author(s): 審稿人 – 李佳珩醫師

固定的擠奶時間，能幫助控制乳汁的規律性。哺乳時，相較於一般內衣，哺乳內衣要有能單邊拆卸的功能，這樣媽媽才能方便輕鬆的直接餵哺。

大家都知道懷孕時要穿孕婦裝，那麼計畫餵母乳的媽媽，有沒有想過餵奶時也要穿特別的哺乳衣呢？或是怎樣的追奶方式才正確？以下就讓我們一起來看看追奶的方法，以及適合哺乳穿的內衣、外衣有哪些。

追奶有方法 飲食均衡多喝水

媽媽一旦決定要親餵母奶，最重要的就是確保奶水量充足。如果哺乳餵奶期間碰到奶水量不足，有可能是因為沒有定時哺乳、壓力太大、水喝不夠、飲食不均衡，或是熱量攝取不足。媽媽產後可以多吃蛋、牛奶、肉類、深色蔬菜和水果，補充營養並幫助追奶，哺乳期間也要記得多喝水，1天大約喝2500~3000毫升，才能保持奶水量充足。媽媽在擠奶時花的時間也不要差太多，因為有固定的擠奶時間，有助於控制乳汁的規律性。

另外，媽媽在餵母奶時若想要補充營養品，可以選原始菌株篩選自母乳的LC40益菌，幫助養成母乳活性力、奠定寶寶保護力。寶寶出生後，媽媽若能親自哺乳前12個月，對寶寶最好。

哺乳衣可單邊拆卸 方便餵母奶

現在哺乳衣的種類很多，不但造型多樣，也有因應不同場合設計的款式，無論要睡覺穿、逛街穿、上班穿，甚至斷奶後繼續穿，都沒有問題。

- **哺乳內衣：**相較於一般內衣，哺乳內衣的肩帶或是罩杯，通常都能單邊拆卸，這樣媽媽哺乳時，就不用把整件內衣解開也能直接餵。挑選哺乳內衣時，除了尺寸要能支撐充滿奶水的乳房，材質也建議選擇柔軟、透氣的布料。有些哺乳內衣的罩杯裡可以加防溢乳墊，這樣媽媽溢奶時，就不會馬上把外衣弄溼。

- **哺乳背心：**哺乳背心的外觀就和細肩帶上衣一樣，肩帶則跟一些哺乳內衣一樣，可單邊拆卸。哺乳背心可以單穿、搭配其他衣服穿，或睡覺穿，都很方便舒適，是介於哺乳內衣和一般哺乳外衣之間的選擇。

- **哺乳衣：**哺乳衣就是讓人方便哺乳而設計的上衣，因為主要功能為外穿，所以和時裝一樣，造型和顏色都很多元，有些可以從側邊打開，有些會像襯衫一樣有一排前開扣，有些則方便往上掀。現在也有專門為睡眠甚至正式場合設計的哺乳衣，如果有需求，不妨上網找找。



穿一般衣服哺乳 注意3重點

如果不想買哺乳專用的衣服也沒關係，只要注意以下3個重點，穿舊有的衣服一樣也可以餵寶寶母奶。

1. **易開：**衣服前襟一定要好開，最好有開到胸部以下的拉鍊或扣子，如襯衫、外套。有些深V□平口或領口很大很鬆的上衣，也一樣OK□
2. **寬鬆：**請選擇寬鬆的衣服，因為過緊過貼的衣服、內衣，會對胸部施加較大的壓力，穿了胸部容易不舒服，也會提高乳腺阻塞或得乳房炎(Mastitis)的機率。
3. **耐髒：**不論是媽媽溢奶還是寶寶吐奶，都很容易讓衣服染上一大片奶漬，在完全素面的衣服上特別明顯，尤其是全黑和淺色的衣服。因此，建議選擇有花紋的布料，衣服髒了比較看不出來。

3種哺乳物品 助媽媽放心餵奶

以下介紹3種可搭配哺乳衣物使用的物品，餵母乳的媽媽們可參考使用，或許能讓妳出門在外哺乳的過程更輕鬆。

1. **防溢乳墊：**除了墊在當天穿的哺乳內衣或哺乳背心裡面，包包裡也可再多帶幾個，方便之後更換，因為根據很多人的經驗，若只有單單一層，很快就會被吸飽的！ 如果不想買防溢乳墊，也可以用吸收力好且柔軟的手帕代替，或多準備一件更換的衣服。
2. **哺乳巾：**哺乳巾是個像小帳棚一樣的罩衫，哺乳時可以同時把寶寶的頭和露出的乳房遮住，就算在公共場所餵奶，一樣也可以保有隱私。
3. **外套&圍巾：**當妳忘記帶哺乳巾，或衣服被溢奶濕透時，如果身邊有外套或圍巾，就可以馬上應急遮蔽。



重點摘要：

- 媽媽需有固定擠奶時間，能幫助控制乳汁的規律性。
- 為確保奶水充足，媽媽要飲食均衡、1天喝2500~3000毫升的水。
- 專為哺乳設計的上衣和內衣，能幫助媽媽輕鬆哺餵。且建議出門時準備防溢乳墊與替換的衣物以避免溢奶。

參考資料：

1. The Best Clothes for Breastfeeding Mothers (link)
2. What to Wear for Breastfeeding? (link)
3. All About Your Breast Milk Supply (link)
4. How can I combine breast and bottle? (link)
5. Mixed feeding (link)

立即分享