文章

餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！

三月 1, 2023

2 MINS

寶寶出生後就要開始餵母乳了，也是眾多新手媽媽相當困惑的一環。本篇說明常見的餵奶姿勢、合適的餵奶頻率，並從寶寶的排便、排尿和體重表現，來判斷寶寶是否還需要喝奶。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

寶寶誕生之後，就要開始準備餵母乳了，建議在出生的頭6個月內，寶寶應完全喝母乳，不加水、果汁等非母乳的食物。並且可視情況，持續喝母乳到12個月或更久。判斷寶寶有沒有喝夠母奶有許多方法，包含觀察排便、排尿或是寶寶體重等變化。

關於餵奶的大小事，可能令很多新手媽媽感到不知所措，例如哺乳的時間、多久餵一次、餵奶姿勢，還有擠母奶的方法等等。

但媽媽別擔心，以下為新手媽媽常見的哺乳問題，我們將一次告訴妳滿足寶寶營養所需的方式，並幫助妳駕輕就熟。

Q1我要用哪種餵奶姿勢比較好？

餵奶姿勢其實只要舒適就好，並沒有所謂正確的哺乳姿勢，只要妳覺得這個餵奶姿勢可以維持一段時間，而寶寶也可以安心喝奶就可以了。

以下介紹6種常見的餵奶姿勢，幫助妳哺乳更加順利。

- **餵奶姿勢一：側躺餵**
    - 側躺位是媽媽側躺，寶寶躺在胸前與媽媽身體呈現平行，而媽媽可以將自己的頭用手撐著或靠在枕頭上進行餵奶。

- **餵奶姿勢二：搖籃式**
    - 搖籃式是很常見的餵奶姿勢，媽媽可以坐著將寶寶抱在懷中，用手臂撐著寶寶，讓寶寶躺在懷中喝母奶。

- **餵奶姿勢三：橄欖球式**
    - 像抱橄欖球的方式，用一邊腋下挾著寶寶，再用手臂或枕頭輕輕墊著寶寶的脖子和頭部進行哺乳，就是橄欖球式。

- **餵奶姿勢四：無尾熊式**
    - 無尾熊式是讓寶寶坐著的餵奶姿勢。媽媽先坐著，再用手掌支撐扶住寶寶的後腦和頸椎，讓寶寶以面對妳的直立坐姿坐在妳的腿上喝奶。

- **餵奶姿勢五：生物性養育法**
    - 生物性養育法是讓媽媽可以靠在一個大靠枕或枕頭上，採取半躺半坐的餵奶姿勢，又名半躺式哺乳法。利用生物性養育法寶寶可以趴在妳的肚子上進行哺乳，可以省下不少力氣。

- **餵奶姿勢六：剖腹產後的生物性養育法**
    - 媽媽如上述採取半躺半坐的方式，讓寶寶以頭下腳上「倒趴」在媽媽肩上的姿

勢喝奶，避免把寶寶直接放在肚子上以保護剖腹後的傷口



▲找到適合自己的哺乳姿勢，才能讓哺乳更加輕鬆

Q2我應該要多久餵寶寶一次？

根據寶寶不同的階段，餵奶的次數也有所不同。

- 新生兒在頭2~4個星期，每天應餵8~12次，大約等於每2~3小時餵1次。
- 1~3個月每天要餵7~9次；
- 3個月時1天要6~8次；

- 6個月大時每天約6次；

- 到了12個月大時，則會減少到每天4次。

話雖如此，**最好還是透過寶寶的動作和反應，來判斷他們是不是想喝奶，例如感覺寶寶警覺性提高或活動力變好，並做出準備吸吮的嘴型或翻找媽媽乳頭的動作時，就代表寶寶可能想喝奶了。**

如果妳發現寶寶在固定的餵奶時間前哭鬧，或出現不安反應時，請盡量不要塞奶嘴給他，有時候寶寶就是因為餓了所以哭鬧，如果這時候塞奶嘴，可能會影響寶寶正常喝奶的意願。

Q3 每次餵母奶應該要多久？

根據寶寶不同的階段，餵母奶的時間也有所不同。以3個月以下的新生兒來說，**每次餵母乳的時間大概是20~45分鐘，但因為剛出生的寶寶幾乎都在睡覺，所以媽媽們可能要較有耐心地餵寶寶喝奶。**

- 3個月以下的寶寶，約20~45分鐘

- 3~6個月的寶寶，約15~30分鐘

- 6個月以上的寶寶，約10~20分鐘

Q4我該怎麼幫寶寶哺乳？他吃飽後看得出來嗎？

我們會建議媽媽一次先用一邊乳房餵，直到寶寶停止吸吮，兩隻小手不再握拳，並且看起來愛睏的時候為止，然後輕拍寶寶讓他打嗝，再換另一邊乳房繼續餵，直到他不喝。

下次餵的時候，再從上次比較晚餵的那邊開始餵。

雖然大多數的寶寶會在每次餵奶時都喝到兩側乳房的母乳，但有些寶寶也可能光喝單邊乳房的奶水就飽了，**媽媽們可以從寶寶變慢的吸吮速度和吞嚥動作看出來寶寶是否吃飽了。**

Q5我的寶寶1小時內要餵好幾次，這樣正常嗎？

有些寶寶傾向密集餵哺，也就是需要媽媽密集地在某個期間頻繁地餵奶，然後接下來可能連續幾個小時，都不需要再喝奶。

很多健康的新生兒，可能會在出生後頭幾天，平均每小時都有多次想要喝奶，尤其是在晚上和半夜的時候；這種類型的寶寶，就可能屬於偏好密集餵哺的餵奶方式。

Q6我不知道我的奶量對寶寶來說夠不夠，怎麼辦？

判斷寶寶有沒有喝夠母奶有許多方法，包含觀察排便、排尿或是寶寶體重等變化。

觀察排便：

如果寶寶已喝夠母奶的話，會較頻繁地排便。

- 寶寶出生的頭3天，**平均1天至少會有2~3次排便。**
- 在出生後第5天，大多數寶寶**每天至少有4次黃色的稀便。**
- 而隨著年齡增加，差異會更大，**有些寶寶會每天排便，有些則是每隔幾天才排便1次。**

- 至於糞便的形態，餵母乳的寶寶雖然不盡相同，但**一般來說，寶寶的糞便是鬆散軟糊的，在出生的頭5天顏色會從黑色轉為棕色，再變成芥末黃色。**

衍伸閱讀：《從新生兒便便，瞭解寶寶常見的腸胃不適與腸胃發展狀況

觀察排尿：

除了從排便狀況來判斷之外，也可以計算寶寶尿布數量的使用情形，來觀察寶寶是否喝夠了母乳。正常的情況下，寶寶的尿液顏色是淺的，且新生兒1天的排尿狀況大致如下。

- **出生後第1天：**尿濕1片尿布。
- **出生後第2天：**尿濕2片尿布。
- **出生後第3天：**尿濕3片尿布。
- **出生6天之後：**1天需要換6~8片尿布，且隨著喝奶量增加後，每次排尿量會更多。

觀察體重：

觀察寶寶體重增加的程度，也是判斷母奶是不是有喝夠的好方法。

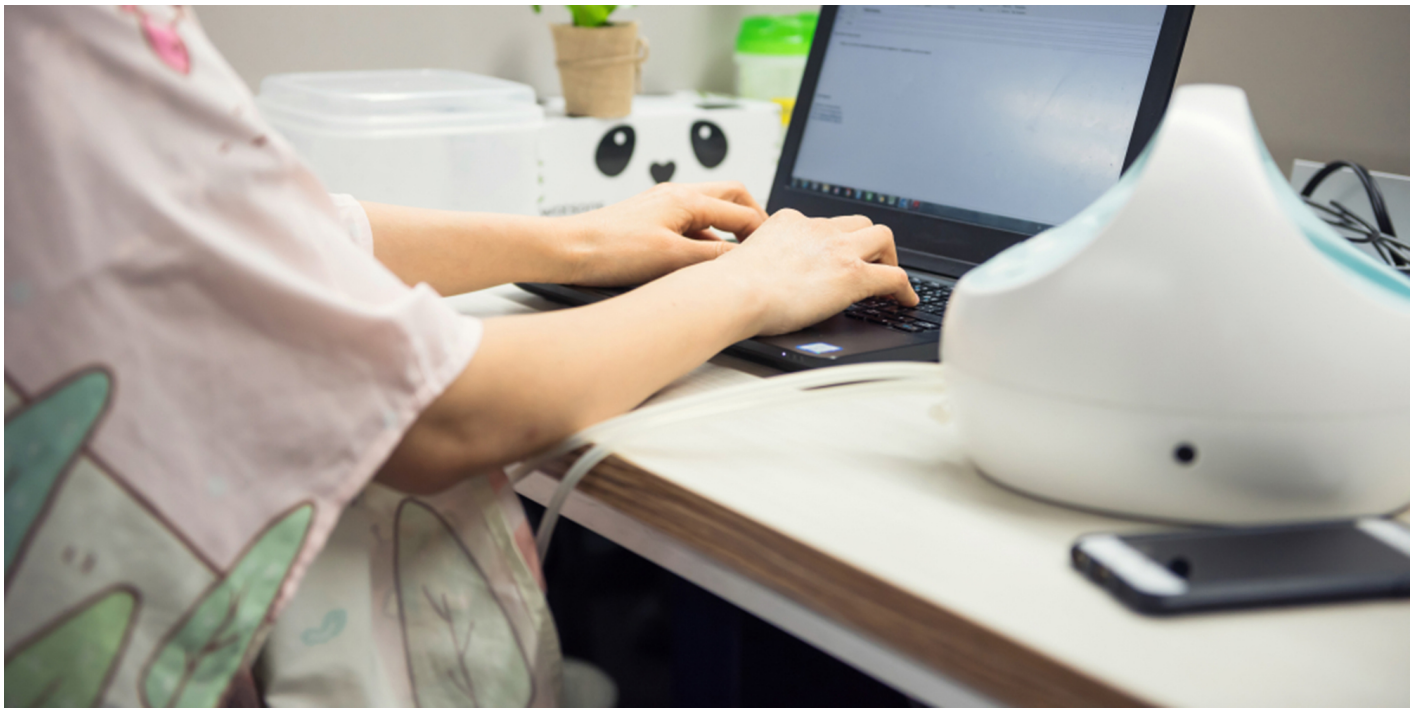
許多新生兒在出生後第1天，體重會漸漸下滑，可能比出生時的體重少7~10%。不過，因為嬰兒會儲備脂肪，所以通常在2週內體重會漸漸增加，只要媽媽記得每天定期餵寶寶喝奶，就有助於防止寶寶的體重大幅下降。

除了上述方法，**媽媽也可以觀察寶寶喝奶的狀況和自己的乳房來略知一二，例如寶寶還在**

吸吮的時候，妳應該會聽到吞嚥的聲音。餵完奶後，妳的胸部也會變軟。

可以的話，也有很多媽媽會透過寫哺乳日記，來追蹤寶寶的飲食和健康狀況。

衍伸閱讀：《惠氏媽咪 Materna為孕哺媽咪設計的營養品推薦首選



▲上班時要哺乳的話，應該怎麼做比較好？

Q7如果我要上班怎麼辦？用擠乳的方式餵寶寶會不會不好？

隨著乳汁分泌量增加，或是必須盡早回職場工作的媽媽，如果想持續供給母乳，就得擠母奶，把它集中和保存起來。

有些專家認為，**在寶寶習慣媽媽的乳頭之前，太早擠母奶並換成奶瓶來餵的話，會讓寶寶混亂，習慣奶瓶之後會覺得乳頭不太好吸吮，而漸漸排斥親餵。不過，並不是所有寶寶都這樣，還是有些寶寶對2種方式都可以接受。**

關於擠乳器的挑選方式和操作方式，建議大家可以諮詢專業的醫護人員或嬰兒用品店的店員。

目前市面上的擠乳器，分為手動和電動2種，手動的擠乳器雖比電動的擠乳器便宜，但需

要花較多時間，適合不太頻繁擠奶的媽媽使用，而電動的擠乳器，因為省時又省力，比較適合忙於工作或家庭的媽媽。

當吸乳器擠完後，有時可能還要靠手擠奶，才能把深層的乳水通通擠出。

衍伸閱讀：《哺餵母乳分泌不足或塞奶怎麼辦？哺乳常見5症狀與緩解方式

Q8瓶餵是什麼嗎？瓶餵的姿勢又是如何？

瓶餵也就是透過奶瓶來餵奶。瓶餵的好處在於：相較於媽媽親餵母奶，奶瓶可以清楚知道寶寶每天喝的奶量，可以幫助媽媽掌握寶寶更精準的飲食狀況，也能請他人代為餵奶。

壞處即是花錢購買不少奶瓶，並且清洗奶瓶、消毒奶瓶也要花上不少時間，同時媽媽也要花時間擠奶。

至於瓶餵的姿勢，媽媽可以用一隻手把寶寶抱在懷裡，讓寶寶在直立情況下，傾斜45度的方式坐在媽媽的大腿上，並且支撐好寶寶的後頸部；此時媽媽的另一隻手則可以將奶瓶輕輕放至於寶寶的嘴巴，讓寶寶自己開始吸吮。

值得提醒的是，不**可以讓寶寶在平躺的姿勢下喝奶，否則容易造成奶流到耳咽管中，引起中耳炎。**



重點摘要：

- 如果寶寶警覺性或活動力提高、做出像是準備吸吮的嘴型或翻找媽媽乳頭的動作時，就代表寶寶可能餓了喔！
- 沒有最好的餵奶姿勢，只有媽媽最舒服的餵奶姿勢。
- 寶寶的尿液顏色是淺的，出生後第1天應尿濕1片尿布，到出生6天之後會漸漸變成1天6~8片。
- 目前市面上的擠乳器，分為手動和電動2種，手動的需花較多時間，適合不太頻繁擠乳的媽媽使用。

参考資料：

1. How Often to Breastfeed. (link)
2. Good positions for breastfeeding. (link)
3. Breastfeeding FAQs: Pumping. (link)
4. Breastfeeding FAQs: How Much and How Often. (link)
5. Baby Feeding Schedule: A Guide to the First Year. (link)
6. How Long Should Bottle-feeding Take? (link)

立即分享