文章

初乳哺餵指南：初乳4大功效、產後手擠乳3步驟輕鬆上手

八月 9, 2023

3 MINS

初乳是每位媽媽可以給予寶寶的第一份禮物，初乳質地濃稠、顏色偏黃，其中含有豐富的營養素及抗體，可以讓寶寶在出生後的4至6個月獲得全面的免疫力發展，讓寶寶不易生病。

媽媽分娩後5天內所分泌的乳汁稱為「初乳」，初乳富含新生兒所需的關鍵養分，可幫助寶寶擁有穩定的免疫力，幫助寶寶發展出健康的腸道環境。



▲媽媽哺乳給寶寶喝時，將有助於提升寶寶的保護力。

初乳是什麼？產後媽媽母乳可分為3大階段

媽媽懷孕時，身體會分泌泌乳激素、催產素等，幫助促進奶水分泌，而媽媽的乳汁可簡單分成3大階段：**分娩後5天內分泌的乳汁稱為「初乳」**；產後5至14天所分泌的母乳稱為「過渡乳（轉型乳）」；至於產後14天後所分泌的乳汁則統稱為「成熟乳」。

初乳的質地濃稠、乳汁顏色偏黃，其中富含豐富的蛋白質及抗體，具有高度營養價值，可以幫助新生兒建構良好的免疫力發展，並建立健康的腸道環境，因此初乳可說是每位媽媽給新生兒的第一份珍貴禮物。

初乳功效有哪些？初乳4大功效、建構寶寶免疫力發展

初乳是寶寶出生後最重要的營養來源，其中包含**豐富的乳鐵蛋白、免疫球蛋白（IgA、IgG、IgM）、寡醣、抗氧化物質**…等，對新生兒而言，初乳就像是寶寶的預防針，富含以下4點重要功效。

- **初乳重要功效1：幫助寶寶建構免疫力發展**

  媽媽分泌的初乳含有豐富的免疫球蛋白，也就是俗稱的「抗體」，可以幫助新生兒建構出穩定的免疫體質，提前抵禦外來的病原體入侵體內，使寶寶在接下來的4至6個月較不容易出現感冒。

- **初乳重要功效2：預防寶寶過敏**

  初乳中的免疫球蛋白（IgA）可以提前抵抗侵入寶寶體內的過敏原，幫助預防寶寶皮膚、鼻子、支氣管過敏的症狀。

- **初乳重要功效3：促進消化道發展**

  初乳除了可以幫助新生兒發展穩定的免疫力，其中**包含的生長因子可以刺激新生兒的腸道發展**，並避免新生兒吸收到尚未完全消化的蛋白質，促進寶寶的消化道發展更加健全。

- **初乳重要功效4：預防黃疸**

  初乳的營養成分可以幫助新生兒排便順暢，寶寶若在出生後能順利排出胎便，將有助於降低膽紅素數值，預防未來出現黃疸的機率。

參考資料：《衛生福利部南投醫院：初乳對嬰兒重要嗎?



▲媽媽若發現初乳延遲，可以輕輕按摩乳房，促進乳汁分泌。

產後初乳延遲怎麼辦，如何促進乳汁分泌？

由於媽媽懷孕時，身體就會開始分泌泌乳激素，使得媽媽在產後就已有足量的母乳可以餵給寶寶喝，不過**仍有少數媽媽可能會出現初乳延遲的情況。**若媽媽在產後並未開始分泌初乳，可嘗試以下方法，幫助促進母乳分泌。

- **促進初乳分泌方法1：增進和寶寶的肢體接觸**

  若情況允許的話，媽媽在產後 4 小時內應多加和寶寶進行親密肢體接觸，除了有助於讓寶寶早點熟悉媽媽的乳房，增加日後哺乳的成功率，也有助於讓媽媽產生更多催產激素，幫助媽媽分泌更多母乳。

- **促進初乳分泌方法2：擠奶前先熱敷**

  媽媽在擠奶前可以先用溫熱的毛巾溫敷乳房，這個動作將幫助促進乳房內的血液循環，亦可刺激媽媽分泌母乳。

- **促進初乳分泌方法3：溫和地按摩乳房**

  若媽媽希望增進乳汁分泌，可以先用雙手托住乳房搖動，或是輕輕按摩乳頭、乳暈，除此之外也可以稍稍轉動肩膀，深深吸一口氣，以此緩解哺乳前的緊張感。

產後初乳怎麼擠？手擠奶3大簡易步驟一學就會！

在媽媽產後48小時內，即可在精神、體力狀況允許下，先以手擠奶的方式擠出初乳。不過對於新手媽媽而言，可能會好奇產後初乳怎麼擠才正確？產後手擠奶可簡單分為以下3大步驟。

- **手擠奶步驟1：**

  將雙手洗淨後，將手圍成一個□C□字型，放置在乳房離乳暈1~2公分的距離。

- **手擠奶步驟2：**

  手擠奶步驟2：以拇指及食指輕輕擠壓乳房、擠出母乳。

- **手擠奶步驟3：**

  適時變換手指方向並重複上述的擠乳動作，可促進乳房分泌乳汁。



▲產後媽媽應掌握正確的手擠奶方法擠出初乳，同時也可搭配電動吸乳器做輔助。

媽媽若可以順利用手擠出初乳，接下來可以電動吸乳器輔助擠出初乳，再餵給寶寶喝。媽媽須謹記，**手擠奶的過程中，乳房並不會出現任何疼痛感，若媽媽在擠奶的過程中感到疼**

痛，有可能是因為媽媽擠奶姿勢錯誤或力道過大所致，此時媽媽應立即停下擠奶動作，稍作休息後再輕壓乳房擠奶。

延伸閱讀：《擠奶時間及方法解密：哺乳媽咪擠奶方式與母乳儲存須知

初乳相關Q&A

Q1初乳多久擠一次？

由於媽媽分娩後分泌初乳的時間約僅5天，故大多數媽媽可能會希望盡量多給寶寶初乳喝，**建議媽媽可以在初次哺餵母乳後，固定每隔2至3小時哺餵初乳給寶寶**，新生兒吸吮母乳時，可讓媽媽的乳房分泌更多乳汁，亦可讓寶寶獲得更全面的保護力。

Q2初乳擠不出來怎麼辦？

若媽媽嘗試了正確的擠乳動作或使用吸乳器，仍無法順利擠出初乳時，有可能是因為媽媽的乳腺管堵塞，導致乳汁難以順利排出，此時媽媽可以搭配簡單的乳房按摩或進行熱敷，促進乳房內的乳汁流動。

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

Q3哺乳初乳時乳頭會出現疼痛感，該怎麼辦？

若媽媽哺餵初乳給寶寶時，感覺到乳頭有脹痛感，且乳頭疼痛的症狀遲遲未能消失時，可能代表寶寶含乳位置錯誤，此時媽媽應適時地調整哺餵母乳姿勢，或改以瓶餵方式將乳汁餵給寶寶。

Q4若媽媽乳頭破皮、受傷了還能哺乳嗎？

若寶寶含乳姿勢不正確，容易導致媽媽的乳頭出現破皮、流血的情況，此時媽媽應衡量自身狀況，若傷口嚴重時，建議媽媽應**先暫停哺乳，讓乳頭自然修復後，再哺乳給寶寶**

母乳的成分有助於修復傷口，若媽媽希望讓乳頭的傷口修復地快速些，可以在傷口處塗抹薄薄一層乳汁，能幫助傷口恢復快速。

重點摘要：

- 母乳可分為三大階段：初乳、過渡乳（轉型乳）、成熟乳。
- 初乳具有4大功效，可促進寶寶免疫力發展，幫助寶寶消化道成熟，同時也可預防寶寶出現過敏、黃疸機率。
- 產後擠初乳時，媽媽應先將手圍成C字型放置在乳房離乳暈1-2公分的位置，輕輕地將乳汁擠出。

參考資料：

1. Reference_1 (link)
2. Reference_2 (link)
3. Reference_3 (link)

立即分享