文章

媽媽哺乳攻略！認識哺乳5大好處，掌握哺乳姿勢、哺乳期飲食須知

八月 10，2023

1 MIN

母乳是寶寶成長期所需的豐富營養。對於產後的媽咪來說，如何親餵母乳成為首要課題，究竟媽媽應該如何正確哺乳、掌握正確餵奶時間，媽媽餵奶時還有哪些重要須知需要掌握呢？

母乳富含豐富的抗體及營養，可以提供給寶寶成長所需的關鍵養分，媽媽產後親餵母乳時，除了可溫和激活孩子的免疫力發展，更可藉由媽媽餵奶的過程，讓親子關係迅速加溫。

哺乳5大好處！溫和促進新生兒免疫發展，幫助媽媽產後恢復

母乳是為寶寶量身訂做的關鍵營養，可以幫助寶寶在成長期間獲得較為完整的營養，溫和促進寶寶的免疫發展，除此之外，哺乳對於媽媽而言亦是有所助益。

- **哺乳優點1：溫和促進寶寶的免疫力發展**

  母乳是媽媽給孩子的第一份禮物，母乳中富含**水分、碳水化合物（乳糖）、蛋白質、維生素、礦物質□DHA□A型免疫球蛋白、運鐵蛋白、生長因子**等等，可以溫和地促進寶寶的免疫力發展，幫助寶寶減少生病頻率。

- **哺乳優點2：降低寶寶過敏機率**

  母乳可以溫和調節寶寶的體質，使寶寶的皮膚、支氣管、鼻子不易致敏，減少寶寶罹患過敏性疾病的機率。

- **哺乳優點3：滿足寶寶不同階段的成長需求**

母乳中的營養成分會隨著哺乳期出現變化，媽媽的母乳在初期時含水量較高，但隨著哺乳期不斷推進，**哺乳後期母乳中會含有較高含量的脂肪，可以讓寶寶獲得足夠的飽足感**，亦可滿足寶寶成長期間不同階段的營養需求。

- **哺乳優點4：幫助媽媽產後恢復**

  媽媽哺乳時，會釋放出身體中的催產素，有利於媽媽在較短的時間內促進子宮收縮、減少產後出血，更可幫助媽媽產後較快恢復到懷孕前的身材。

- **哺乳優點5：促進親子連結**

  媽媽餵奶時，可以藉由母奶提供給寶寶全面的養分，哺餵母乳的過程能有效增進親子間的親密關係，媽媽可在餵奶時與寶寶進行較為親密的肢體接觸，並安撫寶寶的情緒。



▲新生兒餵奶時間較不固定，哺乳初期媽媽應以「少量多餐」的方式親餵母乳。

哺乳其實並不難！媽媽成功哺乳的6大秘訣

媽媽產後哺乳好處相當多，不過親餵母乳前，仍有許多細節需要多加注意，像是寶寶肚子餓時，可能會出現尋乳的動作；媽媽親餵母乳的頻率越高，越有助於增加乳汁分泌量…等，以下詳列媽媽產後親餵母乳前應注意的6大須知，可以幫助媽媽快速學會如何成功餵奶。

- **哺乳須知1：餵奶頻率越高，越容易分泌乳汁**

  母奶的分泌多寡與嬰兒吸吮乳汁的頻率有關，嬰兒吸吮媽媽的乳房時，媽媽乳房受到的刺激會傳遞信息到大腦，有助於刺激媽媽的身體分泌催產素，增加乳汁的分泌量。

- **哺乳須知2：應以舒服的姿勢哺餵母乳**

  媽媽應在身體完全放鬆的狀態下哺餵母奶給寶寶喝。媽媽可以在每次餵奶時，**試著嘗試不同的哺餵姿勢，或利用柔軟的抱枕或棉被幫助調整餵奶姿勢**，幫助找到媽媽和寶寶都能舒服的哺乳姿勢。

- **哺乳須知3：媽媽應保持良好心情**

  媽媽的心情起伏容易影響到乳汁的分泌，建議媽媽哺餵母奶時，應在安心的環境和健康的身心狀態下進行。媽媽時時保持良好的心情，不宜過度勞累，才能讓乳汁分泌地更加順暢。

- **哺乳須知4：媽媽應保持飲食均衡**

  由於媽媽日常攝取的營養會透過母奶傳遞給嬰兒，故媽媽在餵奶期間應注重飲食均衡，**盡量攝取足夠的蔬果、膳食纖維、鈣質、蛋白質等**，才能讓寶寶喝到多元又健康的母乳營養。

- **哺乳須知5：應適時觀察寶寶的一舉一動**

  許多媽媽以為只要寶寶哭了就是餓了想要喝奶，但其實寶寶哭鬧時，並不完全代表寶寶想要進食，**寶寶肚子餓前，可能會出現舌頭外吐、頻繁吞嚥等尋奶動作**。建議媽媽平時應多加關注寶寶的一舉一動，若發現寶寶出現肚子餓的徵兆，就可以哺餵母乳給寶寶喝。

參考資料：《母乳哺育手冊－衛生福利部

- **哺乳須知6：哺乳從「少量多餐」開始！新生兒餵奶時間這樣抓**

嬰兒一出生時，媽媽即可哺餵母乳給寶寶喝，剛出生的新生兒胃容量較小，建議新生兒出生後的第一週，媽媽應以少量多餐的方式哺餵母乳；嬰兒兩週大時，媽媽可以開始固定每2小時哺乳一次，寶寶每次喝奶時間應掌握在20至30分鐘左右。

嬰兒滿月之後喝的奶量和先前相比會有顯著地提升，此時媽媽可以開始定時定量地給寶寶餵奶，大約3至4小時餵奶一次，每次喝奶時間大約掌握在10至20分鐘左右，並視寶寶的適應狀況適時地進行調整。

嬰兒週齡	0至1週嬰兒	2週至1個月嬰兒	1個月以上嬰兒
餵奶間隔時長 每次餵奶時長	少量多餐	2小時哺乳一次 每次20～30分鐘	3～4小時哺乳一次 每次10～20分鐘

延伸閱讀：《新生兒奶量指南：了解寶寶奶量計算方法與喝奶注意事項

哺乳教學：媽媽哺乳姿勢怎樣才正確？4招讓媽媽餵奶更順利！

哺乳須知有提到，建議媽媽用舒服的姿勢餵奶，而怎樣的姿勢才能幫助媽媽哺乳更順利呢？這裡準備了 4 種常見的哺乳姿勢教給各位媽媽，讓媽媽餵奶更順利！



▲這4種哺乳姿勢，可以幫助媽媽舒服地完成哺乳

- **哺乳姿勢1：搖籃式**

  搖籃式哺乳是非常常見的一種坐姿哺乳方式，媽媽可以坐在椅子上，並將寶寶抱入雙臂中呈現搖籃狀，讓寶寶躺在懷中喝母乳。

- **哺乳姿勢2：橄欖球式**

  橄欖球式哺乳也是一種坐姿哺乳的方式，用像是抱住橄欖球的姿勢，將寶寶的頭面向媽媽胸部，而身體往媽媽腋下方向躺下，如果此時的寶寶被夾在媽媽的胸部與手臂之間，代表姿勢正確，也提醒媽媽要隨時記得，需要支撐住寶寶的頭部與脖子。

- **哺乳姿勢3：半躺式哺乳法**

  半躺式哺乳法是一種半躺半坐的哺乳姿勢，又稱做「生物性養育法」，媽媽可以倚靠在床上，讓寶寶趴在肚子上喝奶，或是也可以於媽媽大腿上放置孕婦枕、枕頭協助支撐，讓餵奶更省力。

- **哺乳姿勢4：側躺式**

  側躺式是躺著的哺乳姿勢，透過側躺讓胸部接近寶寶頭部，並以手輔助支撐寶寶背部，讓寶寶可以貼合媽媽身體，順利喝奶。

延伸閱讀：《餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！

哺乳期間出現3大NG狀況時，善用小技巧有助於成功哺乳

- **哺乳狀況1：媽媽脹奶時，可以使用吸奶器擠出過多的乳汁**

  若媽媽出現脹奶情形，且在餵奶給寶寶喝後仍未獲得解決時，可以先自行擠奶或利用吸奶器擠出多餘的乳汁，或是可以多加按摩、熱敷乳房，以此促進乳房內的乳汁流動，以此減少因脹奶引發乳腺阻塞的頻率。

- **哺乳狀況2：乳頭破皮時，可以將乳汁擦在傷口上**

  若寶寶吸吮母乳時的姿勢不正確，很可能會使媽媽的乳頭出現泛紅或破皮的情況，此時媽媽應視情況暫停母乳哺餵，或先以瓶餵取代親餵母奶。當媽媽乳頭受傷時，可以用乳汁擦拭在乳頭、乳暈上，有助於傷口修復得較為快速。

- **哺乳狀況3：哺乳遇到任何困難時，應尋求專家建議**

媽媽餵奶時，總會伴隨大大小小的狀況（例如：產後奶量不足、寶寶不喝奶…等），媽媽若在餵奶時出現任何一點小問題，都有可能使哺乳過程受到較大的影響。建議媽媽哺餵母乳期間若有任何困難，皆可以諮詢專家或醫院、診所護理師的衛教建議。



▲哺乳期的媽媽應注重日常飲食攝取，以此維持良好的母乳品質。

哺乳飲食原則：哺乳期應攝取5大關鍵營養

哺乳期的媽媽日常須注重營養、飲食均衡，才能幫助維持良好的母乳品質，中國醫藥大學附設醫院也舉出5種營養素，更是哺乳期的媽媽不可或缺的關鍵營養。

- **哺餵母乳飲食原則1：補充鈣質**

由於鈣質是製造母乳的關鍵營養素，哺乳期的媽媽日常需多加補充鈣質，並攝取牛奶、黑芝麻、小魚干、蝦米、豆腐、牡蠣等富含鈣質的食物。

- **哺餵母乳飲食原則2：補充鐵質**

  由於**足月出生的寶寶在6個月大以後，對於鐵質的需求量將會上升**，媽媽哺餵母乳6個月後，可以多吃牛肉、豬血、豬肝、堅果、紅棗等食物補充鐵質。

- **哺餵母乳飲食原則3：補充碘**

  哺乳的媽媽每日應攝取250微克的碘，每日補充足量的含碘補充劑，或從日常飲食中攝取含碘食物（例如：紫菜、海產、海魚、雞蛋、牛奶），將有益於寶寶生長和發育。

- **哺餵母乳飲食原則4：補充蛋白質**

  哺乳的媽媽每日應攝取15公克的蛋白質，或是從牛奶、蛋、肉、海鮮、豆漿、豆腐等食物獲取豐富的蛋白質。

- **哺餵母乳飲食原則5：補充卵磷脂**

  哺乳期間，媽媽可以補充卵磷脂，卵磷脂可以降低乳汁濃度，幫助媽媽改善乳腺炎，也需注意因每個媽媽體質不同，食用效果可能不適用於所有媽媽。

延伸閱讀：《孕婦補充卵磷脂能夠避免塞奶？媽咪哺乳常見問題解惑

哺乳期不能吃什麼？哺乳時媽媽應額外注意的飲食禁忌

由於媽媽餵奶時，會將體內的營養藉由母乳傳遞給寶寶，若媽媽不慎吃下不該吃的食物，可能會影響到母乳的分泌，進而使寶寶的成長發育受到影響，所以哺乳期的媽媽應了解哺乳期不能吃的食物有哪些。

- **哺乳期飲食禁忌1：含酒精的食物**

  酒精可能會進入母乳，進而影響到寶寶的發育，所以母親在哺乳期間應避免飲用含酒精的飲料或食物。

- **哺乳期飲食禁忌2：含咖啡因的食物：咖啡、巧克力、茶飲**

  適量的咖啡因並不會對媽媽造成危害，且有機會可以增加媽媽的哺乳乳量，建議媽媽控制一天的咖啡因含量在 300 毫克以下，如果攝取過多，才可能影響到寶寶的健康。

- **哺乳期飲食禁忌3：酸、辣或味道刺激的食物**

  重口味的食物可能造成母乳味道改變，也會導致母乳中的養分流失，因此建議哺乳期間，盡量避免刺激性的食物。

- **哺乳期飲食禁忌4：含飽和脂肪、反式脂肪的食物**

  在哺乳期間，建議媽媽避免攝取含有高反式脂肪的食物，因反式脂肪有可能會間接透過母乳被寶寶吸收，影響寶寶體內必需脂肪酸的合成與活性，從而對新生兒的發展產生負面影響

- **哺乳期飲食禁忌5：性寒食物**

  寒性的食物有可能會使母乳量減少，造成退奶，像是韭菜、麥茶或是人蔘等，因此建議在哺乳期間也避免吃到過多寒性的食物。

- **哺乳期飲食禁忌6：生魚片、生食肉類**

  哺乳可以吃生魚片嗎？建議媽媽減少攝取生食，因為這些食物可能含有寄生蟲或細菌，如果不經過充分烹調，可能會導致食物中毒或感染。這不僅對母親的健康有害，也可能會影響到寶寶健康，所以也建議哺乳期間減少吃生魚片，或是其他生食肉品。

延伸閱讀：《發奶食物吃什麼？瓶餵、親餵追奶方法這樣做！



▲媽媽哺餵母乳時，應時時觀察寶寶的一舉一動，若發現新生兒餵奶睡著時，可適時叫醒寶寶。

哺乳相關Q&A

Q1□新生兒餵奶睡著了，該把寶寶叫醒嗎？

因為新生兒的體力不像成人般穩定，所以新生兒餵奶睡著是種常見現象，建議媽媽**若發現寶寶喝奶喝到一半睡著了，可以輕輕撫摸寶寶的頸部、手、腳或臉頰來叫醒寶寶**，或是換個姿勢餵奶。

Q2□親餵寶寶不吸奶怎麼辦？

若媽媽嘗試親餵母奶，寶寶卻不吸奶時，有可能是因為寶寶當下並不餓，或是寶寶尚未學會如何吸吮媽媽的乳房，此時**媽媽可以先擠一點母奶在手指前端餵給寶寶，讓寶寶先學習吸吮的動作**，再接續以親餵的方式哺餵母乳。

Q3：哺乳後胸部會變小嗎？

由於哺乳期的媽媽會經常分泌乳汁，退奶後媽媽可能會覺得胸部似乎變小了，事實上，**哺乳並不會讓胸部真的變小，只是會恢復到產前的狀態**

重點摘要：

- 母乳富含豐富的營養，可提供寶寶成長所需的關鍵養分，並建構寶寶的免疫力發展。
- 新生兒的喝奶時間較不固定，故建議媽媽哺乳初期應以「少量多餐」的方式餵母乳給寶寶。
- 媽媽產後餵奶時，應以舒服的姿勢哺餵母乳，並時時保持良好心情與穩定的作息，以此維持良好的哺乳品質。
- 哺乳期的媽媽應多加補充鈣質、鐵、碘、蛋白質、DHA等營養素。
- 為避免影響到母乳的品質，哺乳期的媽媽應避免吃到生食，像是生肉、生魚片等。
- 哺乳期間媽媽可以適量攝取咖啡因，像是咖啡、巧克力等，建議每天不要超過 300 毫升。

參考資料：

- Reference_1：亞洲大學附屬醫院 (link)
- Reference_2：中國醫藥大學附設醫院 (link)
- Reference_3：衛生福利部 (link)

- Reference_4美國國家醫學圖書館(link)