文章

媽媽追奶攻略｜4大追奶要點+3個追奶技巧，掌握黃金追奶時間

十月 8, 2024

1 MIN

如果想要追奶，媽媽們可以把握追奶的黃金時間，並且在追奶期間配合頻繁親餵、補充發奶食物，以及維持好心情，來幫助身體能夠產生更多奶水。

母乳是寶寶重要的營養來源，很多媽媽會想以全母乳餵養的方式來哺乳，讓寶寶能攝取足夠的養分。而當媽媽的奶量較少時，就需要透過追奶來幫助媽媽產生足夠的母乳。

追奶，是指媽媽們還**在哺乳期間時，媽媽的奶水量較少或者奶水量減少，而為了幫助寶寶能攝取足夠的母乳，所進行的催奶行為，**包括哺乳前的按摩、補充發奶食物等都可以算是追奶行為的一種。而追奶媽媽們透過追奶，可以有效地幫助母乳分泌，藉此分泌出滿足寶寶所需的奶水量。
本篇會帶各位媽媽們來看，當奶量變少、退奶發生時，要如何追奶來幫助媽媽們重新找回哺乳期間的豐沛奶量。

我需要追奶嗎？哪些媽媽需要追奶？

因為母乳是寶寶最天然且最重要的營養來源，所以有些媽媽們會希望以全母乳來哺乳寶寶，而也有些媽媽們會選擇混哺來餵養寶寶。這兩種餵哺方式都可以幫助寶寶成長、茁壯。

如果媽媽們還不確定自己是否需要追奶，這邊也提供給媽媽們2 個思考點，幫助媽媽判斷自己是否有需要進行追奶。第 1 點，媽媽是否決定要以全母乳來哺乳；第 2 點，媽媽的奶量是否足夠寶寶每日所需。

1. **是否要以全母乳餵寶寶**

   在很多情況下，會導致媽媽難以採全母乳的形式哺乳寶寶，像是人工受孕會導致乳汁分泌較少，或者因媽媽健康、心理狀態而導致乳汁分泌減少。這時，媽媽們就可以思考，**是否依然想要以全母乳來餵哺。**

2. **奶量是否足夠**

   如果媽媽們已經決定要全母奶哺乳，但不知道自己的奶量是不是偏少，或者奶量有變少而需要追奶時，可以藉由長庚醫院所提供的每日寶寶奶水攝取量建議，來決定是否要積極追奶。
   每1公斤的寶寶體重，**每天的建議攝取奶量約為 150 c.c. 至 170 c.c.**，如果寶寶體重為5公斤，那麼寶寶每天的建議攝取奶量約落在 750 c.c. 至 850 c.c.

媽媽追奶4大要點，把握追奶黃金時間順利追奶

透過前面提到的2個思考點來判斷後，如果媽媽已經確定要以全母奶哺乳寶寶，這裡準備了4個追奶要點，來幫助媽媽們可以掌握追奶的關鍵，可以分泌足夠的乳汁給寶寶喝。

1. **產後2周至3個月是媽媽的追奶黃金時間**

   追奶的黃金時間為生產後2周至3個月的時間。通常在生產後3至5天，媽媽會開始分泌初乳，且一直到了第8天會是奶水分泌的最高峰，隨後到了生產後第2周，乳汁分泌便會開始下降，這時若想要以全母乳哺乳寶寶，積極追奶就變得非常重要了。

   除了產後2周至3個月的時間外，如果能夠把握每天的夜間時段，也可以幫助追奶，這是因為在夜間時血液中的泌乳激素也會提高，進而讓奶量分泌增加，但媽媽們也要注意，不要為了哺乳而本末倒置，失去重要的睡眠時間。

2. **頻繁親餵或擠奶，可以刺激乳汁分泌**

   透過頻繁親餵或是擠奶，可以幫助刺激腦下垂體，它能夠分泌「泌乳激素」幫助乳房分泌母乳。建議媽媽們哺乳時，可以依寶寶所需的食量，控制每天親餵次數在8至12次，每次間隔2至3小時哺乳。

3. **注意哺乳期間飲食，多攝取追奶食物，讓身體有更多能量製造乳汁**

   除了規律地親餵、擠奶外，媽媽們也要吃對食物、補充湯湯水水，才能夠幫助哺乳期間的媽媽們增加母乳的分泌，讓追奶能更加順利。其中有**攝取足夠的熱量與水分對媽媽是非常重要的，因為身體在製造母乳時，會消耗大量的熱量，而這些熱量的來源就會來自媽媽所攝取的食物**。建議媽媽每日攝取熱量在 1450至1650 大卡間，而水分攝取建議在2500 c.c. 至 3000 c.c間。

常見的熱量來源有蛋白質、醣類以及脂肪，可以從日常生活中的食物中攝取，這裡也推薦像是鮮魚湯、山藥排骨湯或燕麥粥等食物，不僅攝取媽媽所需的熱量，也含有足夠的湯水，能有助於哺乳媽媽們的乳汁分泌。

熱量來源	追奶食物推薦
蛋白質	魚肉、雞胸肉、鮭魚、毛豆、雞蛋、牛奶
醣類	馬鈴薯、南瓜、地瓜、高麗菜、花椰菜、黑木耳
脂肪	酪梨、堅果、奇亞籽、椰子油

延伸閱讀：《發奶食物吃什麼？瓶餵、親餵追奶方法這樣做！

4. **維持媽媽好心情**

當媽媽的心情、身體狀況不好時，也會影響到母乳分泌，所以在哺乳期間，都會建議媽媽們可以多吃自己喜歡的食物，保持心情放鬆。並且，也提醒媽媽們一定要避免熬夜以及過度工作，這樣才可以擁有好心情，奶量也自然會增加。

追奶3大技巧，幫助媽媽解決追奶困難

追奶的4大要點，主要是讓媽媽們知道自己在哺乳期間時，可以注意像是時間、飲食與心情等因素，來幫助追奶。而這邊更提供3個實用的追奶技巧幫助刺激乳房，讓追奶更順利。而這3個技巧分別可以在餵奶前、餵奶中以及餵奶後使用，完整地執行這一套流程，相信可以幫助媽媽們追奶更加順利。

哺乳前 – 正確按摩乳房



1. 以坐姿進行，若無法坐著，也可以用跪坐的方式坐著。
2. 用雙手夾住乳房，一手在上，另一手在乳房下方，並以水平方向左右輕柔乳房。
3. 雙手改為垂直方向夾住乳房，並以垂直方向左右輕柔乳房。
4. 雙手保持垂直方向，由乳房底部往乳頭方向擠壓。
5. 單手托住乳暈外圍，並用食指與拇指往乳頭方向輕輕擠壓。

哺乳中 – 哺乳姿勢舒服最重要

哺乳姿勢有很多種，像是側躺式、搖籃式、橄欖球式與無尾熊式等，都可以幫助寶寶吸奶更順利，

也告訴各位媽媽，並沒有所謂的正確哺乳姿勢，只要媽媽與寶寶都覺得舒適就可以了！

延伸閱讀：《餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題

哺乳後 – 穴道按摩

中國醫藥大學附設醫院有穴道按摩的技巧，來幫助正在哺乳期間的媽媽們追奶，建議媽媽們可以先以乳房附近的穴道為主，而肩膀、背部的穴道則當作輔助加強發奶：

- 膻中穴：膻中穴位於2個乳頭連線的中心點。
- 神封穴：位在胸口的兩側，可以參考膻中穴與乳頭連線的中間點。
- 乳中穴：乳中穴就在乳頭的位置。
- 乳根穴：乳根穴位在沿著乳頭垂直下來大約兩指（食指與中指）併攏寬的位置。
- 膺窗穴：膺窗穴位在乳頭上方約兩指併攏寬的位置。
- 天溪穴：天溪穴位在乳頭向外旁開大約3指併攏寬的位置。

為什麼會奶量不足？了解奶量不足原因

當還在哺乳期間，媽媽發現奶量不足時，也可以再去檢視自己身體或作息上有什麼變化，或是在餵奶過程中是否會不順利，這邊提供5個可能導致媽媽奶量不足的原因，讓媽媽們可以好好回想一下，是否有發生類似的情形，並且針對這些狀況好好地調整，幫助自己找回原來的奶水量。

1. **睡眠、營養或飲水不足**：睡眠不足、營養攝取不足或者攝取水分不夠多，都會影響到媽媽的身體狀態和乳汁的分泌量。
2. **避免吃到退奶食物**：例如寒涼性食物、特定的蔬菜、水果、草藥香料等，可能會導致奶量減少。
3. **哺乳期月經及壓力影響**：女性生理期間的荷爾蒙變化以及因壓力引起的情緒波動，都可能影響奶量的穩定性和分泌量。
4. **餵奶過程問題**：不正確的餵食頻率、寶寶含乳姿勢不正確、使用安撫奶嘴或奶瓶奶嘴導致乳頭混淆等，都會影響到媽媽的乳汁分泌。

5. **乳腺堵塞或乳腺炎過後**：乳腺堵塞或乳腺炎後的處理不當，如停止親餵或擠乳，可能會使乳腺長期淤積，進而影響奶水量。

媽媽追奶的常見問題

Q1□如果媽媽奶量不足，除了追奶還可以怎麼辦？

如果媽媽發現奶量較少，並且在作息、飲食上都沒有問題，建議也可以諮詢醫師是否有其他造成奶量較少的可能性。而若是寶寶滿一歲後，媽媽奶量開始減少，無法順利提高奶量，**也建議配合可以銜接母乳的幼兒配方，幫助寶寶補充該有的營養成分**，才能讓寶寶健康快樂地長大。

Q2□媽媽如果退奶了，要如何追奶？

如果媽媽發現自己在哺乳期間慢慢開始退奶，建議一樣可以採用 4 個要點以及追奶 3 個技巧來幫助媽媽有效追奶，如果發現都無法順利追奶，建議諮詢醫師，尋找其他追奶方法。

重點摘要：

- 透過追奶可以幫助媽媽們提高奶水量，對奶水量較少或者奶水量減少的媽媽來說尤其重要，若追奶成功，就可以提供寶寶足夠的乳汁與營養，讓寶寶快快長大。
- 追奶有4個要點可以記得，掌握追奶黃金時間、頻繁親餵或擠奶、多攝取追奶食物以及維持媽媽好心情。
- 用3個技巧幫助追奶，分別可以在哺乳前、哺乳中以及哺乳後進行。
- 寶寶一歲後，如果媽媽奶量不足、有退奶現象出現，且無法透過追奶增加奶量，建議配合可以銜接母乳的配方奶讓寶寶一起食用，補足寶寶所需的養分。

參考資料：

1. 衛生福利部（link)
2. 中國醫藥大學附設醫院(link)
3. 長庚醫院（link)