哺乳精華問題集
文章

擠奶必看攻略！手擠乳是最有效的擠奶方式

二月 13，2021

1 MIN

母乳始終是寶寶的最佳營養來源，但媽媽可能因許多原因，無法親餵寶寶，這時便可透過先將乳汁擠出妥善保存，等寶寶有需要時再進行加熱、瓶餵；而遇到乳房硬塊、腫脹時，正確的擠乳方式也有助於排解乳汁堵塞。

雀巢1000天專業醫護團隊，**將為媽媽們介紹完整的手擠乳步驟，說明擠奶時間、更多擠奶方法，來幫助新手媽咪們了解如何擠奶，**讓哺乳之路更順利。

手擠乳是最建議的擠奶方式，掌握手擠乳4步驟，讓擠奶更順利

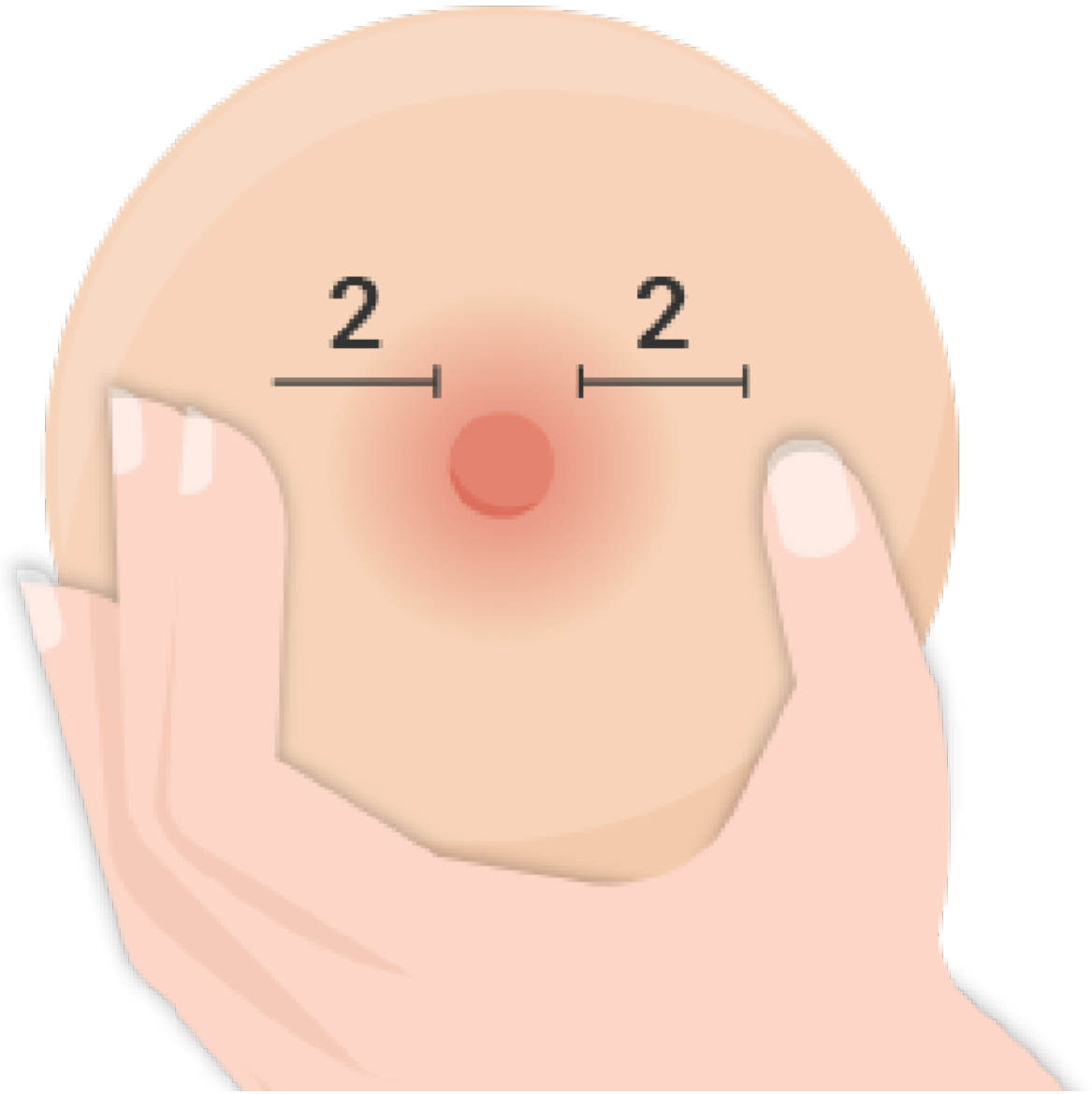
手擠乳是每個媽媽必備的擠奶技巧，能夠讓媽媽在外出活動或返回職場時，可以有效率地移出奶水，將母乳留給寶寶；塞奶時，可以迅速自行處理，而時常練習手擠乳，也能幫助媽媽了解乳房狀況，避免發生塞奶時更手足無措。

在開始手擠乳前，建議先清潔雙手，並讓自己有個輕鬆愉悅的心情，讓肩頸放鬆，有助於噴乳反射，讓手擠乳過程中，乳汁流出會更順暢。**以下詳解手擠乳步驟，幫助媽媽了解手擠奶步驟：**

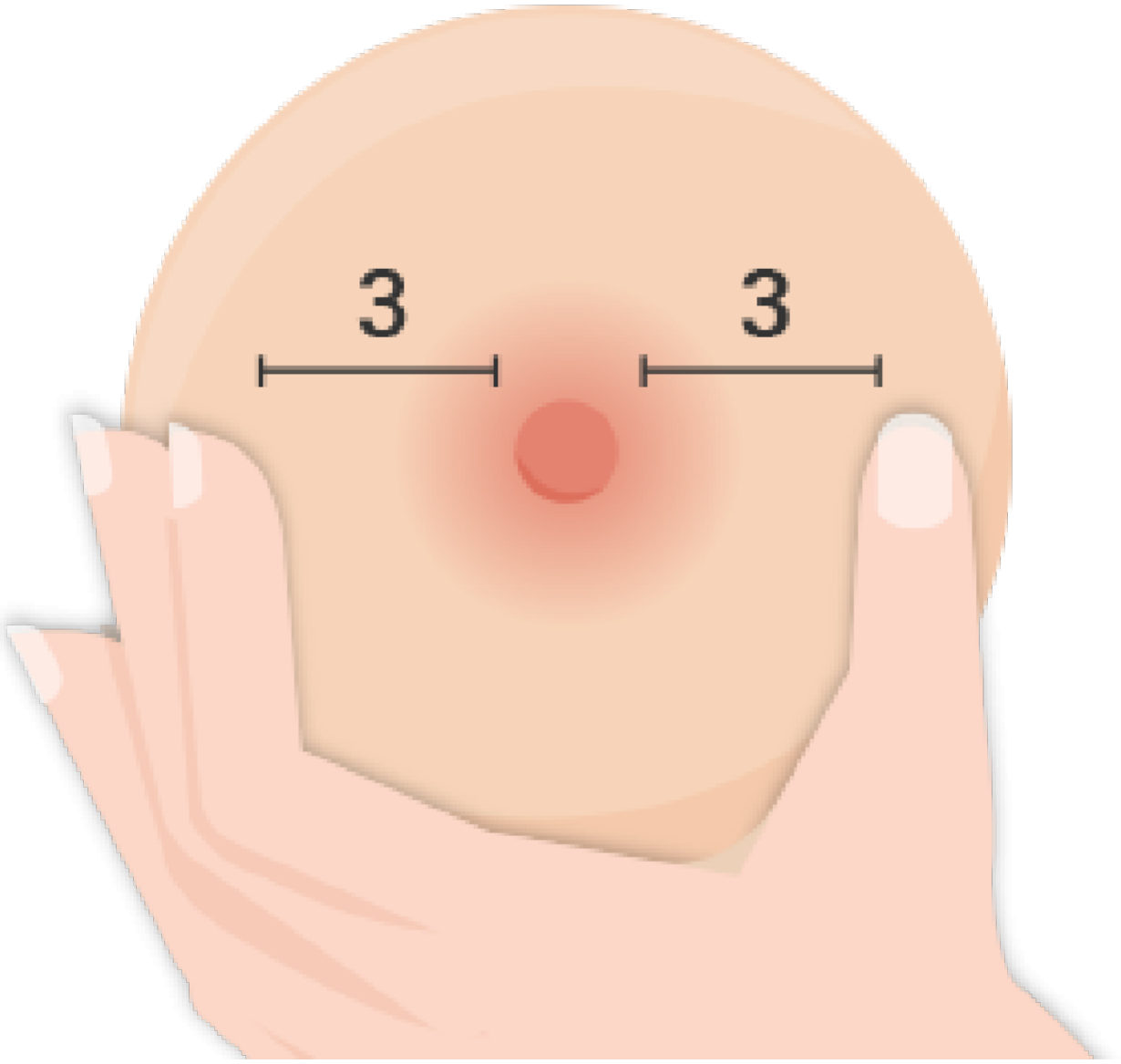
手擠乳步驟1：雙手就定位
手擠乳需要兩隻手的合作。一隻手拿好乾淨的容器，靠近乳頭前方，以準備接擠奶時留下來的母乳；另一隻手比一個C形狀，大拇指放在乳頭上方約1到2個手指的位置，食指則是放在乳頭下方，讓手掌自然地托住乳房。



前段奶：指乳暈範圍



中段奶：以乳暈為基準往外2指寬



後段奶：以乳暈為基準往外3~4指寬

▲ 手擠乳前須先了解乳房分為前、中、後段奶，特別是前段奶也就是乳暈處，有許多噴乳反射接受器，輕輕擠壓此處可以啟動泌乳機制

手擠乳步驟2：前段奶胸壁內壓，並對指擠壓

大拇指與食指輕輕地往胸壁內壓一點，再輕輕地對指擠壓，每個方向都要擠壓到；擠到直到乳暈變軟，或乳汁有較大量泌出，且擠的時候先不要往胸壁方向壓，避免乳管受傷。

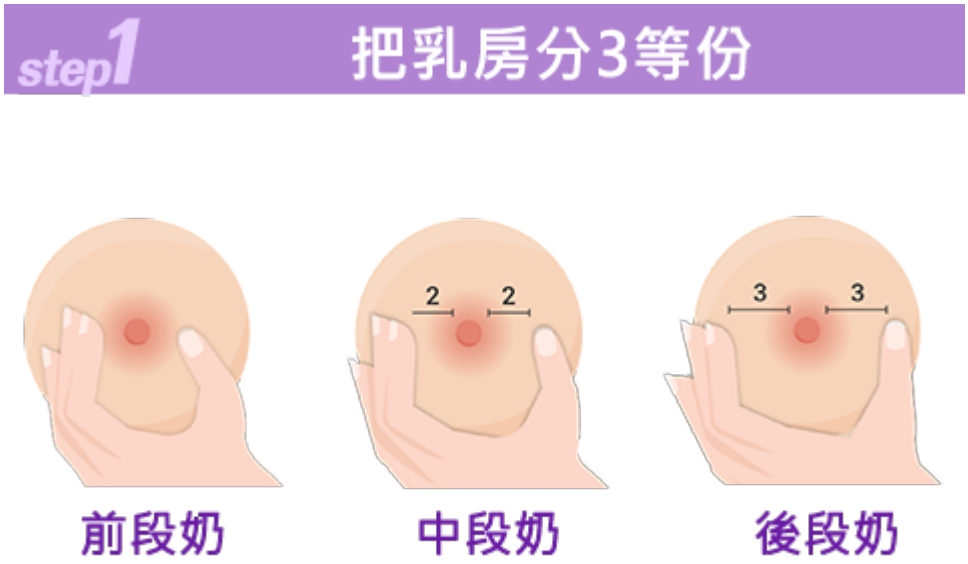
註：對指擠壓：大拇指跟食指就像蓋印章一樣，做點對點的蓋壓。

進行胸壁內壓及對指擠壓時，乳汁可能不會一開始就流出，此時，媽咪別因心急而刻意用力擠壓乳頭或乳暈；建議維持同樣的力道，輕輕地多按幾次乳房，乳汁就會流出。

手擠乳步驟3：擠完前段後，再擠中、後段奶
前段乳暈部分已經順奶之後，接著擠中段奶。手部保持C形撐開到以乳暈為基準往外2指寬，往胸壁內壓，沿著皮膚方向，撫順至乳暈處。每個方向都需要擠壓，直到乳房變軟或流量變少。

中段奶各個方向變軟之後，就可以擠後段奶。後段奶的擠奶方式同其他段，差別在以乳暈為基準往外3~4指寬。順著前中後段順序，多擠壓乳暈兩側乳房，讓乳房各部位的乳汁，都能被擠出來。

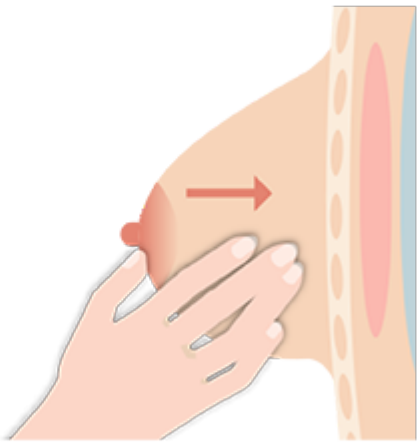
手擠乳步驟4：輪流按壓左右側乳房
當持續按壓一邊乳房，而乳汁流出的速度降低後，建議媽咪可以換手擠乳另一邊乳房。**重複交叉擠奶兩邊乳房，並持續20~30分鐘左右，**就是一次完整的手擠乳囉。



step2 從前段奶開始擠乳

啟動泌乳反應

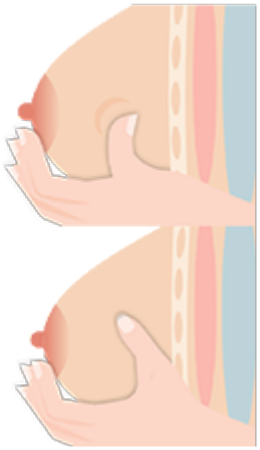
輕輕擠壓



step3 擠完前段後，再擠中、後段奶

擠完前段奶後

再擠中、後段奶



step4 檢查乳房狀況



▲ 按照手擠乳4步驟擠奶時，若過程有任何不舒服的狀況，建議媽咪暫停確認姿勢是否正確

影片教學：泌乳專家教你無痛手擠乳

擠奶時間：每3~4小時擠乳一次，每次擠奶約30分鐘

擠乳的頻率，**初期約可每3~4小時擠乳一次，**或配合寶寶肚子餓的頻率去擠。如果媽媽想追奶，來給寶寶足夠的母乳支持，**夜間3~5點泌乳激素濃度較高，可以把握此時段起來擠乳。每個媽媽所需的擠奶時間都不一樣，平均時間是30分鐘；**但如果擠30分鐘乳房仍漲硬，建議盡量擠到軟為止。

而當出現以下狀況時，也建議媽咪手擠乳：
(1) 乳房有硬塊時
(2) 有乳腺炎時
(3) 乳暈＆乳頭水腫時
(4) 寶寶不願意親餵時，可以手擠乳裝入奶瓶後，給寶寶喝母乳
(5) 擠乳器擠完後，乳房後端深層仍有奶水，可以透過手擠乳來擠奶乾淨
(6) 哺乳完如果乳房仍漲，需將餘奶擠出，以免乳汁堆積，導致塞奶或發炎
(7) 媽媽需返回職場無法親餵

若沒時間以手擠乳方式擠奶時，擠乳器也是媽媽擠奶好夥伴

若媽媽沒有時間可以慢慢地以手擠乳方式擠奶，也可以嘗試用擠乳器來擠乳。擠乳器有分為手動與電動，電動擠乳器吸力穩定，不用手動按壓，但比手動擠乳器來得重，媽咪們可以視自身需求，選用適合自己的擠乳器。

那擠乳器怎麼用呢？首先洗手後，將乳頭放在擠乳器中央，**並將吸力控制在可以吸出母乳的最低力量或馬力。**提醒媽咪單邊乳房，最多擠15分鐘，若擠奶產生疼痛，建議調整力量或馬力、確認乳頭位置，並且縮短擠奶時間。

擠奶沒有足夠的奶量也不要有壓力，還有其他方式給寶寶母乳營養

不是每個媽媽都能在擠奶時，擠出足夠母乳支持寶寶的成長，同時，辛苦擠奶後的母乳，在母乳保存過程中，也容易流失能強化寶寶免疫力的母乳益菌。媽媽不需要給自己壓力，過多的壓力更可能造成泌乳與擠奶的不順。其實，還有其他方式給寶寶最接近母乳的呵護。

例如，選擇接近母乳成分的配方奶，也是很棒的選擇。**特別是含母乳益生菌（如羅伊氏菌）、母乳寡糖及適合與母乳混哺的小分子蛋白質配方奶，能為寶寶築起層層保護，給寶寶最好的母乳營養。**

擠奶常見問題整理，詳解新手媽媽擠奶大小難題

Q1擠奶乳頭痛原因？
擠奶乳頭痛的原因，可能是因為擠乳器將作用壓力作用在乳頭處，造成乳頭受傷、腫脹而造成乳頭疼痛。因此建議媽媽們，**喇叭罩選擇正確的罩杯，避免乳頭及乳暈處過度拉扯，產生撕裂傷。**若乳頭痛時，也建議優先以手擠乳來擠奶，比較不會造成乳頭痛的狀況。

Q2擠奶前可以做些什麼準備，讓擠乳更順利？
媽媽可以主動引奶陣，也就是噴乳反射，來讓乳汁的流出更順暢。媽媽們可以怎麼引發噴乳反射呢？**可以在擠奶前，做做肩頸放鬆的運動如轉轉肩膀、頸部伸展等；另一個方法則是按摩乳房，輕撫乳暈或輕輕按摩乳頭，可以有效引起噴乳反射。**

Q3擠奶後的母乳該怎麼保存？
擠奶後的母乳保存，一定要記得母乳保存333原則，**也就是母乳可以保存在室溫下3小時、冰箱冷藏3天，以及冰箱冷凍3個月，**且也要放在冷藏或冷凍中溫度穩定又冷的地方，特別是冷凍的話需要注意容器材質，避免容器破損。

延伸閱讀
手擠乳要怎麼擠才對呢？

資料來源：
母乳哺餵-衛生福利部國民健康署
母乳哺育手冊(2018)-衛生福利部國民健康署

https://www.skh.org.tw/skh/b823cfaa15.html