0-6個月
文章

哺乳指南：綜合餵奶姿勢及飲食原則，給媽媽最完整的哺乳建議

二月 15，2021

1 MIN

母乳對於寶寶來說，是最重要的保護因子與營養成份來源，其中母乳益菌（如羅伊氏益菌），更是能幫助寶寶免疫力發展的關鍵，強化寶寶對抗病毒病菌的能力，讓寶寶健康成長。因此，許多媽媽透過親餵給寶寶哺乳，提供完整的母乳保護因子和營養成份。

但哺乳媽咪在寶寶哺乳期間，也遇到了如哺乳正確姿勢、哺乳飲食等許多問題，為此煩惱不已。**本文將為媽媽介紹正確的哺乳姿勢、哺乳飲食建議及促進乳汁分泌的方法，來解決哺乳媽媽的大小煩惱。**

母乳是為寶寶量身訂製的保護因子和營養成分來源，幫助寶寶健康成長

母乳含有一切促進寶寶健康成長的保護因子和營養成分，對媽媽也有很多益處。我們將分為寶寶面與媽媽面，來介紹哺乳的優點。

哺乳對寶寶的優點

(1) 為寶寶量身訂做的保護因子和營養成分

母乳是專為寶寶而設，天然及最完美的保護因子和營養成分來源。因為乳汁含有3大保護因子，分別是母乳益菌(如羅伊氏益菌)、HMO母乳寡糖、母乳蛋白，其中母乳益菌在健康的腸道環境下發展有賴於母乳蛋白幫助好菌定植；而母乳寡糖HMO則是提供養分，3者相互搭配發揮作用為寶寶提供保護力。

(2) 容易消化和吸收，提供成長所需營養

母乳能為寶寶的消化系統，塑造最健康的環境。且母乳所含有的蛋白質，對於寶寶來說，天然溫和又容易消化。其中的蛋白質組成，更是專門為寶寶成長所設計的，符合寶寶的營養需求。

(3) 給寶寶更多安全感

寶寶在喝母乳時，母親的摟抱、視覺的接觸、媽媽的聲音，都可以讓寶寶獲得滿滿的安全感。

哺乳對媽媽的優點

(1) 減少未來的健康風險

根據衛福部的資料顯示：哺乳可以調整體內賀爾蒙，可降低媽媽日後乳癌、卵巢癌的發生率。

(2) 幫助媽媽產後身體恢復

哺乳可以刺激身體釋放催產素，有助於子宮收縮，媽媽的子宮能夠在更短的時間內，回到分娩前的大小，也可以改善產後初期的出血狀況。除此之外，甚至還能幫助媽媽回到懷孕前身材。

(3) 與寶寶建立親密連結，更能幫助媽媽減少壓力

親餵寶寶，可以幫助媽媽與寶寶建立親密連結，肌膚與眼神的接觸都能給彼此獨一無二的親切感。哺乳時與寶寶的身體接觸，會刺激荷爾蒙，有助媽媽放鬆並感到安心，也能降低產後憂鬱症的風險。

正確的餵奶姿勢，更能延續媽媽哺乳的意願

哺乳時，餵奶姿勢不正確，會使媽媽異常緊張及不適；寶寶也會無法含住整個乳頭及乳暈，進而拉扯乳頭，使媽媽乳房受傷。**因此正確的餵奶姿勢，不僅能預防乳房受傷，更能幫助媽媽維持給寶寶哺乳。**

我們將在底下介紹幾個簡單的餵奶姿勢給媽媽，讓媽媽順利親餵寶寶。



餵奶姿勢一：搖籃式

將寶寶抱在懷裡時，可在膝蓋上放置抱枕，維持在舒適的姿勢。以手臂支撐寶寶身體，讓寶寶貼近乳房，餵奶更順利，寶寶也容易吸吮到母乳。



餵奶姿勢二：躺餵式

媽媽以舒服的姿勢側躺，並以一隻手抱住寶寶背部，此時媽媽與寶寶會呈現平行狀態，能夠讓寶寶貼近乳房，輕鬆哺乳。



餵奶姿勢三：橄欖球式

將寶寶夾在媽媽腋下，寶寶的腳會在媽媽手臂後。同時，這隻手臂也需撐住寶寶的頭部及背部，並讓寶寶接近乳房，來進行餵奶。

哺乳期飲食均衡，全面提升母乳分泌量與母乳品質

新手媽媽在哺乳期時，對於飲食也會更謹慎。畢竟，若媽媽營養不足，不僅降低母乳分泌量，母乳品質也會因此下降，進而影響寶寶發育。因此，**媽媽在哺乳期的飲食需多樣化，滿足全方面的孕期營養。**

以下列點為媽媽介紹哺乳飲食原則：

- **哺乳飲食原則一：攝取足夠蔬果**

  蔬果中的維他命、礦物質、膳食纖維，能夠刺激媽媽食慾、促進乳汁分泌

- **哺乳飲食原則二：補充優質蛋白質**

  媽咪可以透過魚肉、蛋、雞肉等食物，來獲取優質蛋白質

- **哺乳飲食原則三：補充鈣質**

  透過牛奶或奶製品，補充足夠的鈣，對媽媽和寶寶的骨骼都有幫助

- **哺乳飲食原則四：攝取充足水分**

  可以透過水，或者是湯湯水水的食物，幫助媽媽發奶，增進乳汁分泌

延伸閱讀：
哪些食物容易「發奶」？

三個方法促進乳汁分泌，讓媽媽哺乳成功

除了吃發奶食物，可以有效促進乳汁分泌外，還有一些方式，能夠幫助媽媽分泌更多乳汁。以下介紹三個能夠促進乳汁分泌的方法，幫助媽媽增加乳汁分泌量，讓媽媽哺乳成功。

(1) 盡早親餵母乳

生產完後，由於媽媽體內荷爾蒙產生變化，會為哺乳做好準備，並開始分泌母乳。此時若立刻親餵寶寶母乳，身體有了哺乳需求，便會開始分泌乳汁，來達到寶寶所需的母乳量。

(2) 頻繁親餵母乳

分泌母乳需要足夠的刺激，才會分泌足夠的奶水量。頻繁親餵寶寶，且每次親餵時間達15分鐘以上，就能給身體產生足夠刺激，奶水也會快就會分泌。

(3) 保持良好心情

媽媽的心情會影響乳汁的分泌，在焦慮與壓力下，通常阻礙荷爾蒙的正常分泌。因此建議媽媽，應適當尋求放鬆管道，維持良好睡眠，讓心情放鬆，就不用太擔心奶水不足。

哺乳Q&A整理，解答哺乳媽媽大小煩惱

除了以上介紹的哺乳知識外，媽媽們還有很多小煩惱。我們也整理了幾個最常見的哺乳問題，解決媽媽們的哺乳煩惱：

1. 哺乳期月經來訪，奶量是否會減少？

在月經來訪前，體內荷爾蒙產生波動，使得體內血鈣濃度轉變，一部分哺乳媽媽，可能會因此在月經前幾天，有奶量減少的狀況。但媽媽只要持續給寶寶哺乳，母奶乳汁就會繼續保持分泌，補足母乳奶水量。而幾天後，荷爾蒙分泌恢復平衡，乳汁分泌量便又恢復正常。

2. 哺乳期間，媽媽可以喝咖啡嗎？

哺乳期間，媽媽可以喝咖啡，但須適量攝取，每天的咖啡因攝取量，建議控制在300毫克內。若媽媽長期飲用大量咖啡，使得咖啡因排至母乳中，容易造成寶寶煩躁、難以入眠。

延伸閱讀：
餵母乳可以喝奶茶嗎？餵母乳可以喝咖啡嗎？

3. 哺乳媽媽可以吃生魚片嗎？

建議媽媽在哺乳期間以熟食為主。因生食通常可能含有細菌，也無法確定新鮮度，因此，建議媽媽盡量避免生食，煮熟後再吃。

4. 哺乳期間可以喝酒嗎？

哺乳期間喝酒，會影響乳汁分泌量和影響寶寶發育，建議為了寶寶的健康，應避免喝酒。若媽媽希望小酌放鬆，根據臺灣兒科醫學會的嬰兒哺餵建議，應控制喝酒量 ，每天不超過每公斤體重0.5公克酒精，且喝酒後至少間隔2小時以上才餵哺母乳；哺乳前飲酒，酒精會很快進入乳汁，讓寶寶因酒精濃度高而昏睡，不僅影響生長，乳汁分泌量也會受到抑制。

5. 哺乳媽媽需要避開巧克力嗎？

巧克力對寶寶的影響和咖啡因類似，如哺乳期間攝取過量巧克力，仍會對寶寶造成影響。但如媽媽喜歡巧克力，偶爾吃一點，有助於減緩哺乳媽媽在飲食上的壓抑，在心情好的情況下，對乳汁分泌也有正面幫助。

6. 有乳腺炎時可以哺乳嗎？

乳腺炎最好的治療方式，其實就是設法將奶水排除，因此也建議媽咪繼續哺乳，停餵反而有機會惡化。乳腺炎的紅腫與疼痛，都會大大影響媽咪生活，嚴重甚至需開刀處理，建議媽咪平常就應將殘乳排空，也需避免乳頭受傷，來降低乳腺中壞菌滋生可能性。

在日常飲食方面，盡量保持均衡飲食，也可以透過含LC40的營養品，調節媽咪生理機能，維持乳腺內菌叢環境平衡，預防乳腺炎發生。

7. 母乳要餵到什麼時候？

據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱 WHO）建議，出生後6個月內的嬰兒，應盡量哺餵母乳，有鑑於部分媽咪有奶水不足或提早退奶的情形，還是可以依照自身情況與寶寶需求做調整。此時媽媽們也不需要太過緊張，只要根據孩子的需求選擇適合的配方奶，一樣能讓母乳的營養與保護力不中斷。

建議在挑選配方奶時，可挑選含有3大重點營養成分，即母乳蛋白、母乳寡糖HMO及母乳益菌如羅伊氏益菌，這些成分能彼此搭配、發揮作用，舉例來說母乳蛋白營造健康的腸道環境，母乳寡糖HMO提供腸道益菌生長所需的營養，母乳益菌則可在良好且營養豐富的腸道環境下生長，培養健康的細菌叢生態，給寶寶全面的營養與保護！

資料來源：
台灣母乳協會