快樂天使媽
文章

發奶的秘訣

七月 1, 2026

1 MIN



母乳是養成天使寶最重要的因素，發奶的秘訣是什麼？

哺餵母乳的好處：

目前許多研究支持「哺餵母乳」能為寶貝帶來豐富的好處。母乳中預消化的小分子蛋白好消化吸收，母乳中的營養組成更是為寶寶量身訂製，讓寶寶在快速成長的過程中可以吸收到足夠的營養；母乳中部分的抗體避免寶貝體質敏感；乳腺內的活性益菌也能幫助寶寶消化道打造良好保護力。母乳的種種好處都是媽媽養成健康快樂天使寶的關鍵。

如何順利發奶滿足寶寶的需求呢？

•認識與掌握賀爾蒙：

母乳的製造與分泌跟體內的賀爾蒙息息相關，因此掌握好賀爾蒙是順利哺餵母乳的第一步。

1. 黃體素：

胎盤全部分娩出，黃體素就會下降，促使乳汁分泌；有時媽媽可能有殘留些許胎盤在體內，而影響乳汁分泌。

2. 泌乳激素：

一般在產後3-8天後，體內才會由泌乳激素掌控乳腺，產生足夠乳水。

3. 催產素：

主要負責控制媽媽乳腺的收縮，當心情放鬆愉悅的情況下會自動分泌，這時候刺激乳腺收縮就會泌乳。因此透過聽音樂、沖熱水澡等方式來適當調整媽媽的心情，對於分泌母乳就會有很大的幫助喔

•把握製造母乳的回饋機制：

母乳產生的多寡是由「哺餵乳汁的量」所掌控，而乳汁哺餵的方式包括讓寶寶吸允乳頭或由媽媽擠出後哺餵。哺餵母乳初期，寶寶喝奶次數相當頻繁〈每2-3小時1次〉，尤其在夜間，媽媽會分泌出較多的泌乳激素，此時搭配上寶貝的刺激，將更有效促使母乳量變得更多。所以媽媽們千萬別想著，要有充沛的母乳才來哺餵寶寶，適當掌握回饋機制，讓寶寶協助刺激，就可以產生足夠的母乳喔！

•建立親子關係：

哺餵母乳的親密舉動是建立在媽媽與寶寶彼此信任的基礎上，平時與寶貝多互動，細心觀察寶寶哪時候餓了、飽了，或只是期望媽媽的關懷與愛撫。當媽媽與寶寶信任，哺乳也就越加輕鬆！

•飲食與生活習慣：

剛生完寶寶的媽媽們別急著快速減重，還是要攝取足夠的熱量和優質蛋白質，再加上足夠的水分，來讓自己身體能產生足夠的母乳。

寶寶一歲後，如果母乳的量無法滿足寶寶而有混哺需求時，建議媽媽挑選寶寶容易消化吸收，而且可以延續母乳保護力的配方，讓寶寶像天使一樣健康快樂喔！

參考資源：
嬰兒營養期手冊。衛生福利部國民健康署。107年
母乳哺育手冊。衛生福利部國民健康署。107年