寶寶0-1歲文章
文章

餵母奶會懷孕嗎？如何避免哺乳懷孕？懷孕哺乳要格外小心

5 月 19, 2020

許多人在哺乳期不會採取任何避孕措施，然而，如果媽媽們發現自己已經懷孕了，除非醫師不贊同哺乳，或是身體負荷不了，不然還是可以正常哺乳。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

母乳餵養期不孕法是有根據的，但最多只能維持到產後6個月，而且必須是媽媽們這段期間沒有月經，再加上這段期間媽媽都不能停止哺乳才有效。

「我家老大1歲多時，我發現經期來的時間不規律，本來以為是哺乳造成的，但是在餵奶時，又常常出現乳頭疼痛、變得太敏感，連奶水量也變低，甚至又開始嘔吐，我還想，該不會又懷孕了吧？於是去買了驗孕棒來驗，才知道原來真的懷孕了，我本來和老公規劃過一段時間再生第2個的。」這段話可能是很多媽媽的心聲，雖然哺乳期是安全期，有些爸媽會趁這段時間享受性生活，且沒做任何保護措施，但這段餵母乳期間還是有可能懷孕，以下為各位爸媽們解答餵母奶會懷孕嗎？哺乳期懷孕的相關問題。

該如何避免哺乳懷孕？

很多媽咪都相信母乳餵養期不孕法(Lactational amenorrhea method)認為餵母乳的哺乳期間不會懷孕。的確，母乳餵養期不孕法是有根據的，但最多只能維持到產後6個月，而且必須是媽媽們這段期間還沒有月經的情況下才有用。同時，這段時間媽媽都不能停止哺乳，因為有些媽媽們會以哺乳和配方奶交替，這樣就會增加哺乳懷孕的機率，所以如果想避免在哺乳期間懷孕，哺乳頻率至少要維持在白天每4小時餵食1次，和晚上每6小時餵食1次。



然而，因為媽媽們體質不同，有的媽媽可能產後月經週期開始了，哺乳的同時又怕不小心懷了下一胎，所以最好的方法還是採取避孕措施。以下提供8個目前有的哺乳期避孕方法，供媽媽們參考：

1. 保險套
2. 單一黃體素避孕藥
3. 子宮內避孕器
4. 避孕隔膜
5. 宮頸帽
6. 皮下植入式避孕器（這項技術台灣現在沒有）
7. 注射長效醋酸甲羥孕酮
8. 絕育手術



懷孕哺乳常見問題Q & A

Q1哺乳期間，我要怎麼判斷又懷孕了呢？身體會出現哪些症狀？

A1在哺乳期懷孕的話，乳頭會疼痛、變敏感，或是奶水量變低，孕吐也可能比前一胎還要嚴重。

Q2那如果我懷孕了，還可以繼續哺乳嗎，會不會對新生兒有什麼影響？

A2懷孕了當然可以繼續哺乳。身體會自主產生母乳，母乳中所含的營養也不會減少，所以請媽媽放心餵食。但有時奶水量會減少，所以媽媽們可能會需要搭配幼兒配方。

雖然哺乳可能會引起宮縮，但一般來說對胎兒不會有影響。然而，如果孕婦因為前置胎盤、雙胞胎妊娠、胚胎不穩等原因被醫師建議孕期不要有任何性行為時，也就不適合繼續在懷孕期哺乳，想要保住腹中胎兒的話，讓寶寶斷奶對自己和胎兒才是好選擇。

Q3在哺乳期懷孕的話，需要注意什麼，才能同時照顧好正在哺乳的寶寶和肚子裡的胎兒？

A3既要哺乳，又是懷孕初期，懷孕媽媽們除了要多休息之外，還要記得保持均衡的飲食，因為胎兒依然是從母體吸收養分，所以不能馬虎。

Q4我確定懷孕了，而且醫師說我不能繼續哺乳，我要如何讓寶寶斷奶？

A4每個媽媽的身體狀況不同，有的媽媽可能無法適應同時哺乳懷孕，所以會選擇讓寶寶斷奶，好專

注照顧自己的身體，以提供胎兒更好的環境。但是，突然斷奶對寶寶不健康，斷奶所花的時間愈慢愈好，所以媽媽們可以嘗試延後原本定時哺乳的時間，或是縮短餵食的時間。

另外，寶寶意識到奶水減少或是斷奶時可能會哭鬧，媽媽們可以多抱抱他們，即使沒辦法一直在寶寶身邊，也可以給他們奶嘴含著。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



如何避免哺乳懷孕？

4條件達成才有效

1 產後6個月內。

2 月經週期開始前。

3 哺乳頻率維持至少：

白天：4小時/次
晚上：6小時/次

4 不以母乳及配方奶交替餵食。

重點摘要：

- 母乳餵養期不孕法不一定有效，如果沒有計畫生育，建議仍採取一般的避孕措施。
- 正常的情況下，哺乳懷孕是安全無虞的，建議孕婦還是要均衡飲食和多休息。

參考

- Can You Get Pregnant While Breast-Feeding? (link)
- Breastfeeding While Pregnant. (link)
- Which Forms of Birth Control Are Safe to Use While Breastfeeding? (link)
- Breastfeeding while pregnant. (link)
- Weaning. (link)



立即分享