



行政院衛生署國民健康局

新聞稿

## 哺乳頭號剋星 – 擔心奶水不足，解決法寶大公開

國民健康局自 93 年成立 0800-870870（要餵奶要餵奶-台語諧音）全國免付費哺乳諮詢專線，迄今共接了超過兩萬通(20,829)的電話，整理出十大常見哺乳相關問題，發現將近四成(38.7%)求助電話是擔心奶水不足，可見「擔心奶水不足」仍是影響哺乳媽媽成功哺餵的最大困擾。

研究顯示，出生三天內的新生兒胃容量由 5 到 30 毫升 (c.c) 逐漸增加，對大多數健康足月嬰兒而言，少量的初乳便可滿足其需要。而持續成長的哺乳嬰兒在一到六個月大中間所需要攝取的母乳量差別並不大。根據世界衛生組織的數據資料顯示，大多數母親於產後一個月平均每天約製造 750c.c.(550-1150c.c)的乳汁，可滿足嬰兒的需求。即使是重度營養不良的婦女每天也可以製造約 500c.c 的乳汁。英國 Woodridge 醫師表示：在他專門協助生理性奶水製造不良的個案中，只有 2% 的個案是真正的生理性奶水不足。

換言之，多數哺乳媽媽擔心奶水不足導因於周圍（如先生、家人及社會）協助及支持的不夠。國民健康局與台灣母乳哺育聯合學會聯袂透過 0800 哺乳媽媽諮詢問題及整理相關研究報告，列出簡單的表格幫助哺乳媽媽了解有關奶水不足的迷思與解決方法（如附件）；相關詳細資料詳見：

國民健康局母乳哺育網站<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index01.htm>

台灣母乳哺育聯合學會網站：<http://www.breastfeedingtaiwan.org/link.htm>。

附件：

### 一、0800-870870 哺乳媽媽電話諮詢十大常見問題：

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1.擔心奶水不足 39% | 6.大便 6%     |
| 2.乳房問題 14%   | 7.其他人的干擾 5% |
| 3.集乳上班 7%    | 8.體重成長 5%   |
| 4.副食品 6%     | 9.母親營養 4%   |
| 5.黃疸 6%      | 10 藥物 4%    |

參考資料：『增加奶水分泌十大要訣』摺頁

### 二、奶水不足的表徵及解決方法

會讓母親擔心奶水不足的可能表現	生理及心理上的真相	建議解決方法
頭三天嬰兒一直在吃奶	出生頭幾天嬰兒的胃很小，頭一天的胃容量只有5到7cc，這正大約是初乳的分泌量。而且頭一天胃彈性不大，少量多餐其實較健康	1、盡量讓嬰兒和媽媽在一起，可以在嬰兒有想吃奶的表現時就餵奶。 2、協助媽媽讓嬰兒吃到乳房中已經有的初乳。 3、學習躺著餵奶。 4、減少不必要訪客的干擾，讓媽媽得到充分的休息。
出生第二、三天(尤其是晚上)愛哭的嬰兒	哭除了是肚子餓之外，也可能是因為寂寞、不安全感、或是過多刺激造成的。	1、醫療工作人員應該協助媽媽確定嬰兒有吃到奶水的表現。 2、提供嬰兒平穩安靜的環境，避免不必要的刺激（聲音、亮光、訪客、檢查等）。 3、學習安撫嬰兒的方法。 4、親子肌膚接觸。 5、請先生或其他家人幫忙協助安撫嬰兒，滿足嬰兒飢餓之外的需求。
嬰兒吃奶次數比以前增加更多次	1、嬰兒可能正在經歷生長快速期(通常是滿月、二到三個月間、或是六個月大左右) 2、嬰兒可能需要更多的安慰(因為環境或照顧者的改變等)	1、請媽媽暫時減少其他的工作，多餵奶，通常幾天後就會改善。 2、檢視是否環境或照顧者有所改變。
頭三個月愛哭的嬰兒	1、不舒服(冷、熱、屁屁髒)、疲憊(如訪客太多)	1、注意嬰兒的生理需求。 2、確定嬰兒奶水吃得夠。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2、生病或疼痛</li> <li>3、腹絞痛</li> <li>4、母親的食物(含咖啡因的飲料、過多的牛奶蛋白)</li> <li>5、高需求的嬰兒(較敏銳的嬰兒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3、注意媽媽的食物不要刻意喝牛奶學習安撫嬰兒。</li> <li>4、請先生或其他家人協助安撫嬰兒。</li> </ul>
一直要吃的嬰兒	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、母乳消化比較快，頭幾個月哺乳嬰兒一天喝奶八到十二次以上是很正常的。</li> <li>2、吸奶不僅滿足嬰兒飢餓的需求，也提供溫暖以及愛的感覺，更同時提供嬰兒五官感覺最適當的刺激，有助於生理心理及智能的發展。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、確定嬰兒奶水吃得夠。</li> <li>2、和嬰兒在一起(親子同室)方便哺乳。</li> <li>3、學習躺著餵奶。</li> <li>4、母親需要先生及其他家人全力的支持，協助其他的家務事，滿足嬰兒飢餓以外的需求。</li> </ul>
母親的乳房比產後一開始較不充盈、腫脹	<p>這是正常的。</p> <p>產後幾週後，乳房製造的乳汁量剛好就滿足嬰兒所需，供需平衡後比較不會有脹奶的感覺。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、了解接受母親的擔憂。</li> <li>2、讓母親及家人知道這是正常現象。</li> <li>3、鼓勵及支持母親繼續哺乳。</li> </ul>
擠出奶水量不多	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、擠奶的技巧不對</li> <li>2、擠奶的次數不夠頻繁。</li> <li>3、母親情緒過份緊張抑制噴乳反射，使乳汁流出不順暢。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、學習正確的擠奶方式(包括徒手擠奶或擠奶器擠奶)。</li> <li>2、增加擠奶次數</li> <li>3、提供能使母親放輕鬆的環境，例如以按摩的方式促進噴乳反射。</li> <li>4、先生或家人的支持與協助。</li> </ul>

### 三、如何確認寶寶所吃的奶水夠

#### 體重變化

寶寶出生後體重減輕，在 10-14 天體重恢復

第 1 個月內每個星期要增加 125 公克

在往後的幾個月，每個月增加 450-900 公克

6 個月大體重是出生體重的 2 倍，1 歲時體重是出生體重的 3 倍

#### 嬰兒的排便

第 1 到 3 天：深綠，幾乎是黑色的黏便

第 4 到 6 天：顏色變淡，越來越黃

在第 6 天後：一天至少 3 到 4 次的黃色大便(量約十圓銅板大小)

(有些純母乳哺育的嬰兒在三週大以上後可能大便次數變少，可以 10 到 14 天才解一次大便；如果其他方面都很好，這可以是正常的。)

嬰兒的尿褲變濕

第 1 到 5 天：第一天一次，每一天加濕一塊尿布

5 天之後：每天濕 6-8 塊尿布

#### 四、嬰兒真的沒吃夠時，怎麼辦？

(一) 可能的常見原因：

嬰兒沒有好好吃奶(姿勢不正確)

添加配方奶

使用奶瓶奶嘴

餵奶次數及時間不夠

一次限制只餵一邊乳房

母親的藥物(口服避孕藥)

(二) 如何處理：

- 1.盡量讓嬰兒將乳房含得好，避免使用奶瓶或人工奶嘴。(此時可能需要有經驗的人來協助母嬰。)學會如何確認寶寶有吃到奶。
- 2.一旦寶寶不再認真吸吮時，母親可以擠壓乳房來增加嬰兒吃進去的奶量。
- 3.即使擠壓嬰兒也不吃時，就換另一邊餵奶。重覆整個過程，可來回幾次進行，讓嬰兒獲得足夠的量
- 4.家人協助讓母親多休息，專心哺乳。
- 5.適當的飲食，口渴就喝，肚子餓就吃。可嚐試一些發奶食物、草藥或藥物(需醫師處方)。
- 6.每次餵奶間可以擠奶，增加奶水量。尤其是當嬰兒本身含奶姿勢不良時，擠出奶水可以讓奶量持續增加。
- 7.必要時使用擠出來的母乳或人工配方奶，盡量用哺乳輔助器添加，讓嬰兒可以真正學會吸母乳。