# 親餵順利銜接瓶餵,聰明掌握技巧就 能很Easy[]

5月26,2021

0 MIN

國外研究指出,愛笑的孩子,性格相對較穩定,透過笑容,同時也向大人表達喜歡互動之意,其中,讓孩子展開笑顏的秘密,與時常親餵建立的親密與安心感功不可沒。但是,由於重返職場或其他因素,而必須考量轉換瓶餵母乳這個選項,新手爸媽仍能有技巧的順利銜接,換一個哺餵方式,對寶寶的關愛依舊滿分!

親餵轉換成奶瓶哺餵需要事先規劃,掌握給寶寶時間養成習慣、瓶餵頻率循序漸增等聰明技巧,並且持續擠乳以維持泌乳,其實也能夠輕鬆的無痛銜接喔。

「親餵好還是瓶餵好?」這個問題從沒有標準答案。當哺餵方式面臨轉換,調整孩子的步調、符合爸媽的需求,達到美好平衡的生活模式,絕對不是不可能的任務喔。

# 親餵轉瓶餵,聰明掌握7技巧

如果媽咪正考慮從親餵轉換成奶瓶哺餵,請參考以下7項聰明技巧,無痛銜接更輕鬆:

#### 事先規劃,給寶寶時間養成習慣

若媽咪基於重回職場、需讓他人分擔餵奶工作等原因,決定開始用奶瓶哺餵,請提前幾個星期展開接觸,比方說每天固定時段讓接手照顧者瓶餵,寶寶養成習慣需要一點時間,逐漸適應才能避免手忙腳亂。

#### 瓶餵頻率漸增,循序漸進不心急

從每天一次的瓶餵頻率開始,可以挑一個不會太重要的時段執行,並觀察寶寶反應。漸入 佳境後再增加一次瓶餵時間,如此一來母嬰都能逐步調整適應。為減少脹奶避免乳腺炎,仍應將母乳擠出。

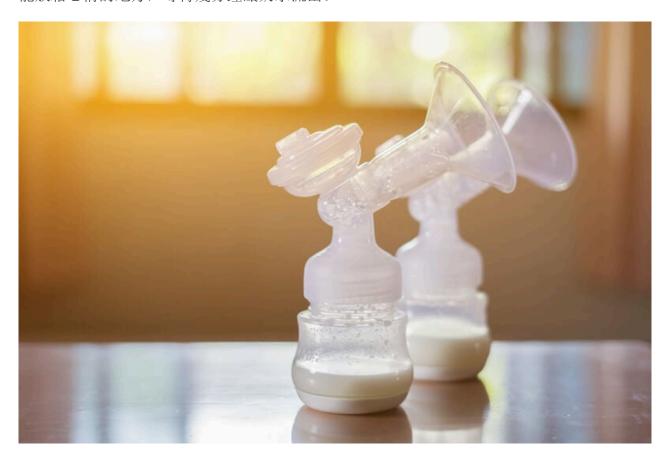
#### 持續擠乳以維持泌乳

為維持泌乳量,可在兩次餵奶之間將母乳擠出,這樣其他人仍可瓶餵寶寶母乳。和平常的

哺乳時間同步,每天盡可能擠奶2-3次(約3小時1次),以維持母乳持續分泌。

# 藉助擠奶器讓自己更輕鬆

坊間的擠奶器琳瑯滿目,取決於使用需求或頻率,選擇電動或手動的擠奶器。找一個安靜、 能放鬆心情的地方,等待幾分鐘讓奶水流出。



有時媽咪因為工作或外出等原因無法親餵,也可先用擠乳器將母乳擠出,請照顧者分擔哺 餵工作。

#### 選用適合的奶嘴與抱姿

不光是選奶瓶重要,奶嘴也很有學問喔,除了不同形狀、孔洞大小,還有接近母乳流速的減速奶嘴,據說適合母乳轉換瓶餵的過度期使用。若寶寶不接受奶瓶或常嗆到,試著更換奶嘴或許就迎刃而解囉。

瓶餵講究姿勢和技巧,一般會讓寶寶坐直採略傾斜姿勢,然後頭靠在妳的肘彎,儘可能保持皮膚接觸,手持奶瓶讓乳汁注滿奶嘴,能避免寶寶吸入空氣。

# 適當的時刻,放鬆的情緒

當寶寶開心放鬆時,會比較願意嘗試奶瓶,或是餵奶後經1-2小時消化,寶寶處於不會太過飢餓而哭鬧的狀態,改用奶瓶也較容易。

#### 他人分擔餵奶, 多些休息時間

敏銳的媽咪會發現,若由他人將寶寶帶到別處進行瓶餵,因為寶寶眼不見媽咪身影、耳不 聽媽咪的聲音、聞不到母乳香氣,所以效果更好。透過這樣的方式,媽咪也能多休息點, 讓伴侶或其他照顧者及早和寶寶建立良好的哺餵與互動關係。

### 相信自己和寶寶,已經做得很棒了

更換瓶餵是妳目前育兒路上的一大挑戰,過程中要多為自己加油打氣喔!花一分鐘為自己增強信心,目前為止妳一直做得很好,後續不論選擇為何、或許還要一點時間,但終究能成功辦到。

相信自己有能力明智育兒,過渡時期可能需要一點協助,懂得向專業人員諮詢、擁有家人支持,就是妳最強力的後盾!



立即分享

頁 1 / 4 頁 1 / 4 頁 2 / 4 頁 3 / 4 頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼

ПП