# 媽咪哺乳牛奶可多補充,追奶方式與 哺乳內衣選擇指南

文章

3月1,2023

2 MINS

寶寶1天要喝好幾次母乳,保持奶水充足非常重要。若要奶水量充足,媽媽除了飲食均衡、1天要喝2500~3000毫升的水,還要記得在固定的時間擠奶,這樣能幫助控制乳汁的規律性。哺乳時只要選對適合的衣物,不論在家還是外出,都一樣可以親餵母乳,隨時為寶寶提供最好的養分來源。

Author(s): 審稿人 - 李佳珩醫師

固定的擠奶時間,能幫助控制乳汁的規律性。哺乳時,相較於一般內衣,哺乳內衣要有能單邊拆卸的功能,這樣媽媽才能方便輕鬆的直接餵哺。

大家都知道懷孕時要穿孕婦裝,那麼計畫餵母乳的媽媽,有沒有想過餵奶時也要穿特別的哺乳衣呢?或是怎樣的追奶方式才正確?以下就讓我們一起來看看追奶的方法,以及適合哺乳穿的內衣、外衣有哪些。

## 追奶有方法 飲食均衡多喝水

媽媽一旦決定要親餵母奶,最重要的就是確保奶水量充足。如果哺乳餵奶期間碰到奶水量不足,有可能是因為沒有定時哺乳、壓力太大、水喝不夠、飲食不均衡,或是熱量攝取不足。媽媽產後可以多吃蛋、牛奶、肉類、深色蔬菜和水果,補充營養並幫助追奶,哺乳期間也要記得多喝水,1天大約喝2500~3000毫升,才能保持奶水量充足。媽媽在擠奶時花的時間也不要差太多,因為有固定的擠奶時間,有助於控制乳汁的規律性。

另外,媽媽在餵母奶時若想要補充營養品,可以選原始菌株篩選自母乳的LC40 益菌,幫助養成母乳活性力、奠定寶寶保護力。寶寶出生後,媽媽若能親自哺乳 前12個月,對寶寶最好。

## 哺乳衣可單邊拆卸 方便餵母奶

現在哺乳衣的種類很多,不但造型多樣,也有因應不同場合設計的款式,無論要 睡覺穿、逛街穿、上班穿,甚至斷奶後繼續穿,都沒有問題。

- **哺乳內衣**: 相較於一般內衣, 哺乳內衣的肩帶或是罩杯, 通常都能單邊拆卸, 這樣媽媽哺乳時, 就不用把整件內衣解開也能直接餵。挑選哺乳內衣時, 除了尺寸要能支撐充滿奶水的乳房, 材質也建議選擇柔軟、透氣的布料。有些哺乳內衣的罩杯裡可以加防溢乳墊, 這樣媽媽溢奶時, 就不會馬上把外衣弄溼。
- **哺乳背心:** 哺乳背心的外觀就和細肩帶上衣一樣,肩帶則跟一些哺乳內衣一樣,可單邊拆卸。哺乳背心可以單穿、搭配其他衣服穿,或睡覺穿,都很方便舒適,是介於哺乳內衣和一般哺乳外衣之間的選擇。
- **哺乳衣:** 哺乳衣就是讓人方便哺乳而設計的上衣,因為主要功能為外穿, 所以和時裝一樣,造型和顏色都很多元,有些可以從側邊打開,有些會像 襯衫一樣有一排前開扣,有些則方便往上掀。現在也有專門為睡眠甚至正 式場合設計的哺乳衣,如果有需求,不妨上網找找。



## 穿一般衣服哺乳 注意3重點

如果不想買哺乳專用的衣服也沒關係,只要注意以下3個重點,穿舊有的衣服一樣也可以餵寶寶母奶。

- 1. **易開:** 衣服前襟一定要好開,最好有開到胸部以下的拉鍊或扣子,如襯衫、外套。有些深V∏平口或領口很大很鬆的上衣,也一樣OK∏
- 2. **寬鬆:** 請選擇寬鬆的衣服,因為過緊過貼的衣服、內衣,會對胸部施加較大的壓力,穿了胸部容易不舒服,也會提高乳腺阻塞或得乳房炎(Mastitis)的機率。
- 3. **耐髒**:不論是媽媽溢奶還是寶寶吐奶,都很容易讓衣服染上一大片奶漬, 在完全素面的衣服上特別明顯,尤其是全黑和淺色的衣服。因此,建議選 擇有花紋的布料,衣服髒了比較看不出來。

# 3種哺乳物品 助媽媽放心餵奶

以下介紹3種可搭配哺乳衣物使用的物品,餵母乳的媽媽們可參考使用,或許能讓妳出門在外哺乳的過程更輕鬆。

- 1. **防溢乳墊:**除了墊在當天穿的哺乳內衣或哺乳背心裡面,包包裡也可再多帶幾個,方便之後更換,因為根據很多人的經驗,若只有單單一層,很快就會被吸飽的!如果不想買防溢乳墊,也可以用吸收力好且柔軟的手帕代替,或多準備一件更換的衣服。
- 2. **哺乳巾:** 哺乳巾是個像小帳棚一樣的罩衫,哺乳時可以同時把寶寶的頭和露出的乳房遮住,就算在公共場所餵奶,一樣也可以保有隱私。
- 3. **外套&圍巾**: 當妳忘記帶哺乳巾,或衣服被溢奶濕透時,如果身邊有外套或圍巾,就可以馬上應急遮蔽。



#### 重點摘要:

- 媽媽需有固定擠奶時間, 能幫助控制乳汁的規律性。
- 為確保奶水充足,媽媽要飲食均衡、1天喝2500~3000毫升的水。
- 專為哺乳設計的上衣和內衣,能幫助媽媽輕鬆哺餵。且建議出門時準備防溢乳墊與替換的衣物以避免溢奶。

#### 參考資料:

- 1. The Best Clothes for Breastfeeding Mothers (link)
- 2. What to Wear for Breastfeeding? (link)
- 3. All About Your Breast Milk Supply (link)
- 4. How can I combine breast and bottle? (link)
- 5. Mixed feeding (link)

立即分享