# 媽媽哺乳攻略!認識哺乳5大好處,掌 握哺乳姿勢、哺乳期飲食須知

文章

8月10,2023

1 MIN

母乳是寶寶成長期所需的豐富營養。對於產後的媽咪來說,如何親餵母乳成為首要課題,究竟媽媽應該如何正確哺乳、掌握正確餵奶時間,媽媽餵奶時還有哪些重要須知需要掌握呢?

母乳富含豐富的抗體及營養,可以提供給寶寶成長所需的關鍵養分,媽媽產後親餵母乳時,除了可溫和激活孩子的免疫力發展,更可藉由媽媽餵奶的過程,讓親子關係迅速加溫。

# 哺乳5大好處!溫和促進新生兒免疫發展,幫助媽媽產後恢復

母乳是為寶寶量身訂做的關鍵營養,可以幫助寶寶在成長期間獲得較為完整的營養,溫和促進寶寶的免疫發展,除此之外,哺乳對於媽媽而言亦是有所助益。

# • 哺乳優點1: 溫和促進寶寶的免疫力發展

母乳是媽媽給孩子的第一份禮物,母乳中富含**水分、碳水化合物(乳糖)、蛋白質、維生素、礦物質[]DHA[]A型免疫球蛋白、運鐵蛋白、生長因子**等等,可以溫和地促進寶寶的免疫力發展,幫助寶寶減少生病頻率。

# • 哺乳優點2: 降低寶寶過敏機率

母乳可以溫和調節寶寶的體質,使寶寶的皮膚、支氣管、鼻子不易致敏,減少寶寶罹患過敏性疾病的機率。

# • 哺乳優點3: 滿足寶寶不同階段的成長需求

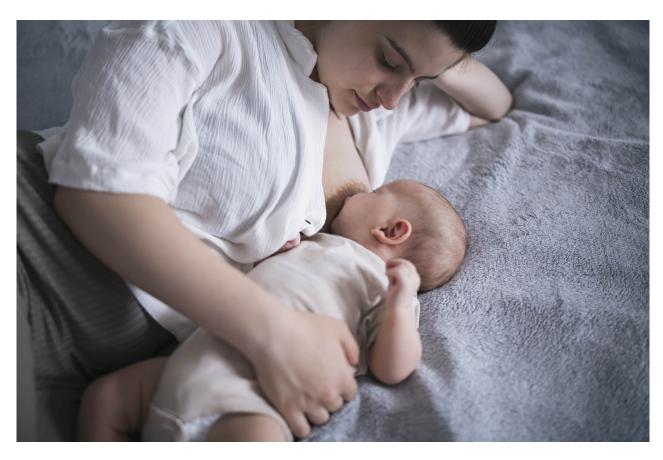
**母乳中的營養成分會隨著哺乳期出現變化**,媽媽的母乳在初期時含水量較高,但隨著哺乳期不斷推進,**哺乳後期母乳中會含有較高含量的脂肪,可以讓實實獲得足夠的飽足感**,亦可滿足實實成長期間不同階段的營養需求。

#### • 哺乳優點4: 幫助媽媽產後恢復

媽媽哺乳時,會釋放出身體中的催產素,有利於媽媽在較短的時間內促進子宮收縮、減少產後出血,更可幫助媽媽產後較快恢復到懷孕前的身材。

#### • 哺乳優點5: 促進親子連結

媽媽餵奶時,可以藉由母奶提供給寶寶全面的養分,哺餵母乳的過程能有效增進親子間的親密關係,媽媽可在餵奶時與寶寶進行較為親密的肢體接觸,並安撫寶寶的情緒。



▲新生兒餵奶時間較不固定,哺乳初期媽媽應以「少量多餐」的方式親餵母乳。

#### 哺乳其實並不難!媽媽成功哺乳的6大秘訣

媽媽產後哺乳好處相當多,不過親餵母乳前,仍有許多細節需要多加注意,像是寶寶肚子餓時,可能會出現尋乳的動作;媽媽親餵母乳的頻率越高,越有助於增加乳汁分泌量…等,以下詳列媽媽產後親餵母乳前應注意的6大須知,可以幫助媽媽快速學會如何成功餵奶。

#### • 哺乳須知1: 餵奶頻率越高, 越容易分泌乳汁

**母奶的分泌多寡與嬰兒吸吮乳汁的頻率有關**,嬰兒吸吮媽媽的乳房時,媽媽乳房受到的刺激會傳遞信息到大腦,有助於刺激媽媽的身體分泌催產素,增加乳汁的分泌量。

#### • 哺乳須知2: 應以舒服的姿勢哺餵母乳

媽媽應在身體完全放鬆的狀態下哺餵母奶給寶寶喝。媽媽可以在每次餵奶時,**試著嘗試不同的哺餵姿勢,或利用柔軟的抱枕或棉被幫助調整餵奶姿勢**,幫助找到媽媽和寶寶都能舒服的哺乳姿勢。

#### • 哺乳須知3: 媽媽應保持良好心情

媽媽的心情起伏容易影響到乳汁的分泌,建議媽媽哺餵母奶時,應在安心的環境和健康的身心狀態下進行。媽媽時時保持良好的心情,不宜過度勞累,才能讓乳汁分泌地更加順暢。

# • 哺乳須知4: 媽媽應保持飲食均衡

由於媽媽日常攝取的營養會透過母奶傳遞給嬰兒,故媽媽在餵奶期間應注 重飲食均衡,**盡量攝取足夠的蔬果、膳食纖維、鈣質、蛋白質等**,才能讓 寶寶喝到多元又健康的母乳營養。

# • 哺乳須知5: 應適時觀察寶寶的一舉一動

許多媽媽以為只要寶寶哭了就是餓了想要喝奶,但其實寶寶哭鬧時,並不完全代表寶寶想要進食,**寶寶肚子餓前,可能會出現舌頭外吐、頻繁吞嚥等尋奶動作**。建議媽媽平時應多加關注寶寶的一舉一動,若發現寶寶出現肚子餓的徵兆,就可以哺餵母乳給寶寶喝。

參考資料:《母乳哺育手冊─衛生福利部□

• 哺乳須知6: 哺乳從「少量多餐」開始! 新生兒餵奶時間這樣抓

**嬰兒一出生時,媽媽即可哺餵母乳給寶寶喝,剛出生的新生兒胃容量較小,建議新生兒出生後的第一週,媽媽應以少量多餐的方式哺餵母乳**:嬰兒兩週大時,媽媽可以開始固定每2小時哺乳一次,寶寶每次喝奶時間應掌握在20至30分鐘左右。

嬰兒滿月之後喝的奶量和先前相比會有顯著地提升,此時媽媽可以開始定時定量地給寶寶餵奶,大約3至4小時餵奶一次,每次喝奶時間大約掌握在10至20分鐘左右,並視寶寶的適應狀況適時地進行調整。

嬰兒週齡	0至1週嬰兒	2週至1個月嬰兒	1個月以上嬰兒
餵奶間隔時長	少量多餐	2小時哺乳一次	3~4小時哺乳一次
每次餵奶時長		每次20~30分鐘	每次10~20分鐘

延伸閱讀:《新生兒奶量指南:了解寶寶奶量計算方法與喝奶注意事項[

### 哺乳教學:媽媽哺乳姿勢怎樣才正確?4招讓媽媽餵奶更順利!

哺乳須知有提到,建議媽媽用舒服的姿勢餵奶,而怎樣的姿勢才能幫助媽媽哺乳更順利呢? 這裡準備了 4 種常見的哺乳姿勢教給各位媽媽,讓媽媽餵奶更順利!



# 認識4種哺乳姿勢



● 搖籃式 坐在椅子上將寶寶抱入雙臂中



◆ 橄欖球式 像抱橄欖球,寶寶身體往媽媽腋下處躺



● 半躺式 半躺半坐讓寶寶趴在肚子上喝奶



● 1則 柳 工 側躺讓胸靠近寶寶頭部,手撐寶寶背部

▲這4種哺乳姿勢,可以幫助媽媽舒服地完成哺乳

#### • 哺乳姿勢1: 搖籃式

搖籃式哺乳是非常常見的一種坐姿哺乳方式,媽媽可以坐在椅子上,並將寶寶抱入雙臂中呈現搖籃狀,讓寶寶躺在懷中喝母乳。

# • 哺乳姿勢2: 橄欖球式

橄欖球式哺乳也是一種坐姿哺乳的方式,用像是抱住橄欖球的姿勢,將寶

寶的頭面向媽媽胸部,而身體往媽媽腋下方向躺下,如果此時的寶寶被夾在媽媽的胸部與手臂之間,代表姿勢正確,也提醒媽媽要隨時記得,需要支撐住寶寶的頭部與脖子。

#### • 哺乳姿勢3: 半躺式哺乳法

半躺式哺乳法是一種半躺半坐的哺乳姿勢,又稱做「生物性養育法」,媽媽可以倚靠在床上,讓寶寶趴在肚子上喝奶,或是也可以於媽媽大腿上放置孕婦枕、枕頭協助支撐,讓餵奶更省力。

#### •哺乳姿勢4:側躺式

側躺式是躺著的哺乳姿勢,透過側躺讓胸部接近寶寶頭部,並以手輔助支撐寶寶背部,讓寶寶可以貼合媽媽身體,順利喝奶。

延伸閱讀: 《餵奶姿勢怎樣才正確?醫師解答餵母乳常見問題!□

# 哺乳期間出現3大NG狀況時,善用小技巧有助於成功哺乳

#### • 哺乳狀況1: 媽媽脹奶時,可以使用吸奶器擠出過多的乳汁

若媽媽出現脹奶情形,且在餵奶給寶寶喝後仍未獲得解決時,可以先自行擠奶或利用吸奶器擠出多餘的乳汁,或是可以多加按摩、熱敷乳房,以此促進乳房內的乳汁流動,以此減少因脹奶引發乳腺阻塞的頻率。

# • 哺乳狀況2: 乳頭破皮時,可以將乳汁擦在傷口上

若寶寶吸吮母乳時的姿勢不正確,很可能會使媽媽的乳頭出現泛紅或破皮的情況,此時媽媽應視情況暫停母乳哺餵,或先以瓶餵取代親餵母奶。當媽媽乳頭受傷時,可以用乳汁擦拭在乳頭、乳暈上,有助於傷口修復得較為快速。

# • 哺乳狀況3: 哺乳遇到任何困難時, 應尋求專家建議

媽媽餵奶時,總會伴隨大大小小的狀況(例如:產後奶量不足、寶寶不喝奶…等),媽媽若在餵奶時出現任何一點小問題,都有可能使哺乳過程受到較大的影響。建議媽媽哺餵母乳期間若有任何困難,皆可以諮詢專家或



▲哺乳期的媽媽應注重日常飲食攝取,以此維持良好的母乳品質。

# 哺乳飲食原則: 哺乳期應攝取5大關鍵營養

哺乳期的媽媽日常須注重營養、飲食均衡,才能幫助維持良好的母乳品質,中國醫藥大學 附設醫院也舉出5種營養素,更是哺乳期的媽媽不可或缺的關鍵營養。

# • 哺餵母乳飲食原則1: 補充鈣質

由於鈣質是製造母乳的關鍵營養素,哺乳期的媽媽日常需多加補充鈣質,並攝取牛奶、黑芝麻、小魚干、蝦米、豆腐、牡蠣等富含鈣質的食物。

# • 哺餵母乳飲食原則2: 補充鐵質

由於**足月出生的寶寶在6個月大以後,對於鐵質的需求量將會上升**,媽媽哺 餵母乳6個月後,可以多吃牛肉、豬血、豬肝、堅果、紅棗等食物補充鐵質。

#### • 哺餵母乳飲食原則3: 補充碘

哺乳的媽媽每日應攝取250微克的碘,每日補充足量的含碘補充劑,或從日常飲食中攝取含碘食物(例如:紫菜、海產、海魚、雞蛋、牛奶),將有益於寶寶生長和發育。

#### • 哺餵母乳飲食原則4: 補充蛋白質

哺乳的媽媽每日應攝取15公克的蛋白質,或是從牛奶、蛋、肉、海鮮、豆漿、豆腐等食物獲取豐富的蛋白質。

#### • 哺餵母乳飲食原則5: 補充卵磷脂

哺乳期間,媽媽可以補充卵磷脂,卵磷脂可以降低乳汁濃度,幫助媽媽改善乳腺炎,也需注意因每個媽媽體質不同,食用效果可能不適用於所有媽媽。

延伸閱讀:《孕婦補充卵磷脂能夠避免塞奶?媽咪哺乳常見問題解惑口

# 哺乳期不能吃什麼? 哺乳時媽媽應額外注意的飲食禁忌

由於媽媽餵奶時,會將體內的營養藉由母乳傳遞給寶寶,若媽媽不慎吃下不該吃的食物,可能會影響到母乳的分泌,進而使寶寶的成長發育受到影響,所以哺乳期的媽媽應了解哺乳期不能吃的食物有哪些。

# • 哺乳期飲食禁忌1: 含酒精的食物

酒精可能會進入母乳,進而影響到寶寶的發育,所以母親在哺乳期間應避免飲用含酒精的飲料或食物。

• 哺乳期飲食禁忌2: 含咖啡因的食物: 咖啡、巧克力、茶飲

適量的咖啡因並不會對媽媽造成危害,且有機會可以增加媽媽的哺乳乳量, 建議媽媽控制一天的咖啡因含量在 300 毫克以下,如果攝取過多,才可能 影響到寶寶的健康。

#### • 哺乳期飲食禁忌3: 酸、辣或味道刺激的食物

重口味的食物可能造成母乳味道改變,也會導致母乳中的養分流失,因此建議哺乳期間,盡量避免刺激性的食物。

#### • 哺乳期飲食禁忌4: 含飽和脂肪、反式脂肪的食物

在哺乳期間,建議媽媽避免攝取含有高反式脂肪的食物,因反式脂肪有可能會間接透過母乳被寶寶吸收,影響寶寶體內必需脂肪酸的合成與活性,從而對新生兒的發展產生負面影響[]

#### • 哺乳期飲食禁忌5: 性寒食物

寒性的食物有可能會使母乳量減少,造成退奶,像是韭菜、麥茶或是人蔘等,因此建議在哺乳期間也避免吃到過多寒性的食物。

#### •哺乳期飲食禁忌6:生魚片、生食肉類

哺乳可以吃生魚片嗎?建議媽媽減少攝取生食,因為這些食物可能含有寄生蟲或細菌,如果不經過充分烹調,可能會導致食物中毒或感染。這不僅對母親的健康有害,也可能會影響到寶寶健康,所以也建議哺乳期間減少吃生魚片,或是其他生食肉品。

延伸閱讀: 《發奶食物吃什麼? 瓶餵、親餵追奶方法這樣做! □



▲媽媽哺餵母乳時,應時時觀察寶寶的一舉一動,若發現新生兒餵奶睡著時,可適時叫醒寶寶。

# 哺乳相關Q&A

# Q1□新生兒餵奶睡著了,該把寶寶叫醒嗎?

因為新生兒的體力不像成人般穩定,所以新生兒餵奶睡著是種常見現象,建議媽媽**若發現實實喝奶喝到一半睡著了,可以輕輕撫摸寶實的頸部、手、腳或臉頰來叫醒寶寶**,或是換個姿勢餵奶。

#### Q2□親餵寶寶不吸奶怎麼辦?

若媽媽嘗試親餵母奶,寶寶卻不吸奶時,有可能是因為寶寶當下並不餓,或是寶寶尚未學會如何吸吮媽媽的乳房,此時**媽媽可以先擠一點母奶在手指前端餵給寶寶,讓寶寶先學習吸吮的動作**,再接續以親餵的方式哺餵母乳。

#### Q3□哺乳後胸部會變小嗎?

由於哺乳期的媽媽會經常分泌乳汁,退奶後媽媽可能會覺得胸部似乎變小了,事實上,**哺 乳並不會讓胸部真的變小,只是會恢復到產前的狀態**[

#### 重點摘要:

- 母乳富含豐富的營養,可提供寶寶成長所需的關鍵養分,並建構寶寶的 免疫力發展。
- 新生兒的喝奶時間較不固定,故建議媽媽哺乳初期應以「少量多餐」的方式餵母乳給寶寶。
- 媽媽產後餵奶時,應以舒服的姿勢哺餵母乳,並時時保持良好心情與穩 定的作息,以此維持良好的哺乳品質。
- 哺乳期的媽媽應多加補充鈣質、鐵、碘、蛋白質[DHA等營養素。
- 為避免影響到母乳的品質,哺乳期的媽媽應避免吃到生食,像是生肉、生魚片等。
- •哺乳期間媽媽可以適量攝取咖啡因,像是咖啡、巧克力等,建議每天不要超過 300 毫升。

#### 參考資料:

- Reference 1 亞洲大學附屬醫院(link)
- Reference 2口中國醫藥大學附設醫院 (link)

- Reference\_3□衛生福利部(link)Reference\_4□美國國家醫學圖書館(link)