媽媽追奶攻略 | 4大追奶要點+3個追奶 技巧,掌握黄金追奶時間

文章

10 月 8, 2024

1 MIN

如果想要追奶,媽媽們可以把握追奶的黃金時間,並且在追奶期間配合頻繁親餵、補充發奶食物,以及維持好心情,來幫助身體能夠產生更多奶水。

母乳是寶寶重要的營養來源,很多媽媽會想以全母乳餵養的方式來哺乳,讓寶寶能攝取足夠的養分。而當媽媽的奶量較少時,就需要透過追奶來幫助媽媽產生足夠的母乳。

追奶,是指媽媽們還**在哺乳期間時,媽媽的奶水量較少或者奶水量減少,而為了幫助寶寶能攝取足夠的母乳,所進行的催奶行為,**包括哺乳前的按摩、補充發奶食物等都可以算是追奶行為的一種。而追奶媽媽們透過追奶,可以有效地幫助母乳分泌,藉此分泌出滿足寶寶所需的奶水量。

本篇會帶各位媽媽們來看,當奶量變少、退奶發生時,要如何追奶來幫助媽媽們重新找回哺乳期間的豐沛奶量。

我需要追奶嗎?哪些媽媽需要追奶?

因為母乳是寶寶最天然且最重要的營養來源,所以有些媽媽們會希望以全母乳來哺乳寶寶,而也有些媽媽們會選擇混哺來餵養寶寶。這兩種餵哺方式都可以幫助寶寶成長、茁壯。

如果媽媽們還不確定自己是否需要追奶,這邊也提供給媽媽們2 個思考點,幫助媽媽判斷自己是否有需要進行追奶。第 1 點,媽媽是否決定要以全母乳來哺乳;第 2 點,媽媽的奶量是否足夠寶寶每日所需。

1. 是否要以全母乳餵寶寶

在很多情況下,會導致媽媽難以採全母乳的形式哺乳寶寶,像是人工受孕會導致乳汁分泌較少,或者因媽媽健康、心理狀態而導致乳汁分泌減少。

這時,媽媽們就可以思考,是否依然想要以全母乳來餵哺。

2. 奶量是否足夠

如果媽媽們已經決定要全母奶哺乳,但不知道自己的奶量是不是偏少,或者奶量有變少而需要追奶時,可以藉由長庚醫院所提供的每日寶寶奶水攝取量建議,來決定是否要積極追奶。

每1公斤的寶寶體重,每天的建議攝取奶量約為 150 c.c. 至 170 c.c.,如果寶寶體重為5公斤,那麼寶寶每天的建議攝取奶量約落在 750 c.c. 至 850 c.c.

媽媽追奶4大要點,把握追奶黃金時間順利追奶

透過前面提到的2個思考點來判斷後,如果媽媽已經確定要以全母奶哺乳寶寶,這裡準備了4個追奶要點,來幫助媽媽們可以掌握追奶的關鍵,可以分泌足夠的乳汁給寶寶喝。

1. 產後2周至3個月是媽媽的追奶黃金時間

追奶的黄金時間為生產後2周至3個月的時間。通常在生產後3至5天,媽媽會開始分泌初乳,且一直到了第8天會是奶水分泌的最高峰,隨後到了生產後第2周,乳汁分泌便會開始下降,這時若想要以全母乳哺乳寶寶,積極追奶就變得非常重要了。

除了產後2周至3個月的時間外,如果能夠把握每天的夜間時段,也可以幫助追奶,這是因為在夜間時血液中的泌乳激素也會提高,進而讓奶量分泌增加,但媽媽們也要注意,不要為了哺乳而本末倒置,失去重要的睡眠時間。

2. 頻繁親餵或擠奶,可以刺激乳汁分泌

透過頻繁親餵或是擠奶,可以幫助刺激腦下垂體,它能夠分泌「泌乳激素」幫助乳房分泌母乳。建議媽媽們哺乳時,可以依寶寶所需的食量,控制每天親餵次數在8至12次,每次間隔2至3小時哺乳。

3. **注意哺乳期間飲食,多攝取追奶食物,讓身體有更多能量製造乳汁** 除了規律地親餵、擠奶外,媽媽們也要吃對食物、補充湯湯水水,才能夠 幫助哺乳期間的媽媽們增加母乳的分泌,讓追奶能更加順利。其中有**攝取 足夠的熱量與水分對媽媽是非常重要的,因為身體在製造母乳時,會消耗 大量的熱量,而這些熱量的來源就會來自媽媽所攝取的食物**。建議媽媽每日攝取熱量在 1450至1650 大卡間,而水分攝取建議在2500 c.c. 至 3000 c.c間。

常見的熱量來源有蛋白質、醣類以及脂肪,可以從日常生活中的食物中攝取,這裡也推薦像是鮮魚湯、山藥排骨湯或燕麥粥等食物,不僅攝取媽媽所需的熱量,也含有足夠的湯水,能有助於哺乳媽媽們的乳汁分泌。

熱量來源	追奶食物推薦
蛋白質	魚肉、雞胸肉、鮭魚、毛豆、雞蛋、牛奶
醣類	馬鈴薯、南瓜、地瓜、高麗菜、花椰菜、黑木耳
脂肪	酪梨、堅果、奇亞籽、椰子油

延伸閱讀:《發奶食物吃什麼?瓶餵、親餵追奶方法這樣做! [

4. 維持媽媽好心情

當媽媽的心情、身體狀況不好時,也會影響到母乳分泌,所以在哺乳期間,都會建議媽媽們可以多吃自己喜歡的食物,保持心情放鬆。並且,也提醒媽媽們一定要避免熬夜以及過度工作,這樣才可以擁有好心情,奶量也自然會增加。

追奶3大技巧,幫助媽媽解決追奶困難

追奶的4大要點,主要是讓媽媽們知道自己在哺乳期間時,可以注意像是時間、飲食與心情等因素,來幫助追奶。而這邊更提供3個實用的追奶技巧幫助刺激乳房,讓追奶更順利。而這3個技巧分別可以在餵奶前、餵奶中以及餵奶後使用,完整地執行這一套流程,相信可以幫助媽媽們追奶更加順利。

哺乳前 - 正確按摩乳房



- 1. 以坐姿進行, 若無法坐著, 也可以用跪坐的方式坐著。
- 2. 用雙手夾住乳房,一手在上,另一手在乳房下方,並以水平方向左右輕柔乳房。
- 3. 雙手改為垂直方向夾住乳房,並以垂直方向左右輕柔乳房。
- 4. 雙手保持垂直方向,由乳房底部往乳頭方向擠壓。
- 5. 單手托住乳量外圍, 並用食指與拇指往乳頭方向輕輕擠壓。

哺乳中 - 哺乳姿勢舒服最重要

哺乳姿勢有很多種,像是側躺式、搖籃式、橄欖球式與無尾熊式等,都可以幫助寶寶吸奶 更順利,也告訴各位媽媽,並沒有所謂的正確哺乳姿勢,只要媽媽與寶寶都覺得舒適就可 以了!

哺乳後 - 穴道按摩

中國醫藥大學附設醫院有穴道按摩的技巧,來幫助正在哺乳期間的媽媽們追奶,建議媽媽們可以先以乳房附近的穴道為主,而肩膀、背部的穴道則當作輔助加強發奶:

- 膻中穴: 膻中穴位於2個乳頭連線的中心點。
- 神封穴: 位在胸口的兩側, 可以參考膻中穴與乳頭連線的中間點。
- 乳中穴: 乳中穴就在乳頭的位置。
- 乳根穴: 乳根穴位在沿著乳頭垂直下來大約兩指(食指與中指)併攏寬的位置。
- 膺窗穴: 膺窗穴位在乳頭上方約兩指併攏寬的位置。
- 天溪穴: 天溪穴位在乳頭向外旁開大約3指併攏寬的位置。

為什麼會奶量不足? 了解奶量不足原因

當還在哺乳期間,媽媽發現奶量不足時,也可以再去檢視自己身體或作息上有什麼變化,或是在餵奶過程中是否會不順利,這邊提供5個可能導致媽媽奶量不足的原因,讓媽媽們可以好好回想一下,是否有發生類似的情形,並且針對這些狀況好好地調整,幫助自己找回原來的奶水量。

- 1. **睡眠、營養或飲水不足**: 睡眠不足、營養攝取不足或者攝取水分不夠多, 都會影響到媽媽的身體狀態和乳汁的分泌量。
- 2. **避免吃到退奶食物**:例如寒涼性食物、特定的蔬菜、水果、草藥香料等,可能會導致奶量減少。
- 3. **哺乳期月經及壓力影響**:女性生理期間的荷爾蒙變化以及因壓力引起的情緒波動,都可能影響奶量的穩定性和分泌量。
- **4. 餵奶過程問題:** 不正確的餵食頻率、寶寶含乳姿勢不正確、使用安撫奶嘴或奶瓶奶嘴導致乳頭混淆等,都會影響到媽媽的乳汁分泌。
- 5. **乳腺堵塞或乳腺炎過後**: 乳腺堵塞或乳腺炎後的處理不當,如停止親餵或擠乳,可能會使乳腺長期淤積,進而影響奶水量。

媽媽追奶的常見問題

Q1[如果媽媽奶量不足,除了追奶還可以怎麼辦?

如果媽媽發現奶量較少,並且在作息、飲食上都沒有問題,建議也可以諮詢醫師是否有其 他造成奶量較少的可能性。而若是寶寶滿一歲後,媽媽奶量開始減少,無法順利提高奶量, **也建議配合可以銜接母乳的幼兒配方,幫助寶寶補充該有的營養成分**,才能讓寶寶健康快 樂地長大。

Q2□媽媽如果退奶了,要如何追奶?

如果媽媽發現自己在哺乳期間慢慢開始退奶,建議一樣可以採用4個要點以及追奶3個技巧來幫助媽媽有效追奶,如果發現都無法順利追奶,建議諮詢醫師,尋找其他追奶方法。

重點摘要:

- 透過追奶可以幫助媽媽們提高奶水量,對奶水量較少或者奶水量減少的 媽媽來說尤其重要,若追奶成功,就可以提供寶寶足夠的乳汁與營養, 讓寶寶快快長大。
- 追奶有4個要點可以記得,掌握追奶黃金時間、頻繁親餵或擠奶、多攝取追奶食物以及維持媽媽好心情。
- 用3個技巧幫助追奶,分別可以在哺乳前、哺乳中以及哺乳後進行。
- 寶寶一歲後,如果媽媽奶量不足、有退奶現象出現,且無法透過追奶增加奶量,建議配合可以銜接母乳的配方奶讓寶寶一起食用,補足寶寶所需的養分。

參考資料:

1. 衛生福利部 (link)

- 2. 中國醫藥大學附設醫院(link) 3. 長庚醫院 (link)