



# 餵哺母乳疑問 Breastfeeding Challenges :

## 奶量不足 Low Milk Supply

很多初為人母的婦女都擔心沒有足夠的母乳。其實，大部份母親都有足夠母乳餵哺嬰兒。如您的嬰兒如期持續增磅和生長，他或她已經有足夠的母乳。不過，如您的奶量真是很少，改善餵哺技巧通常有助迅速解決這問題。如您嘗試過遵照下列建議而仍然未能解決奶量的問題，請致電預約及諮詢熱線。我們可提供援助。

### 我怎樣才知奶量不足？ How can I tell if my milk supply is low?

您可能會留意到嬰兒吃奶的狀況有些改變，或覺得您雙乳沒有像以前那麼「漲滿」。通常這並不表示奶量少。這表示您的身體正在調節而您的嬰兒吃奶越更順暢。

如您的嬰兒單靠母乳而體重能正常地增加，並有足夠的大小便，那麼您便不大可能是奶量不足。嬰兒在一週大之後，應該每天有 6 至 8 次小便和 2 至 5 次軟大便。(當嬰兒逐漸長大，大小便的次數也會減少)。

### 我怎樣才可增加奶量？ How can I increase my milk supply?

- **經常餵哺嬰兒。**每 1½ 至 3 小時餵哺一次，或在 24 小時內最少餵 8 至 12 次。留意嬰兒肚餓的跡象(醒覺、覓食反射或把手塞進嘴巴)，並在嬰兒剛出現肚餓跡象初期便餵哺。不用顧慮您剛在不久之前才餵哺完。

- **增加肌膚接觸。**把嬰兒衣服脫下只剩尿片，讓他或她的肚子向下貼著您裸露的胸前。放鬆和貼抱嬰兒有助鼓勵嬰兒吃奶。
- **檢查含吮姿勢和位置。**嬰兒應該滿滿的含著乳暈(乳頭四周深膚色部位)。不要讓嬰兒只含吮著乳頭。正確的含吮姿勢應該是嬰兒下唇較上唇遮蓋更多的乳暈。更多有關正確含吮姿勢的資訊，請參閱“Sore Nipples”單張。
- **把奶水完全擠清。**盡量餵哺嬰兒直至乳房的奶水完全清盡。愈多奶水從乳房排出，身體便會製造愈多奶水。同一理由，除非嬰兒的醫生或專科診療護士特別建議，否則避免用配方奶補充。
- **增加您每天的飲料到 8 至 10 杯。**節制飲含加糖的飲料，例如汽水和多種果汁。清水是最佳的選擇。
- **選擇健康均衡的飲食。**瀏覽 <http://www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html> 查閱為餵哺母乳的母親提供最新的營養資訊。
- **減低您的壓力水平。**尋求家人的幫助，使您有多些精神照顧嬰兒。給自己預留一些休息時間，可以在嬰兒入睡時小睡片刻。可考慮參加初為人母而設的支援小組。
- **只餵哺母乳。**我們建議在嬰兒初生的 6 個月裏只餵哺母乳而不使用配方奶或其它補充劑。在您奶量穩定下來之前的幾星期使用奶瓶或奶嘴會降低產奶量。待您的產奶量穩定了，便可以將泵出的母乳用瓶裝餵哺；用奶嘴來哄睡和安撫。
- **嘗試泵奶。**在餵哺之間或之後泵奶有助增加產奶量。使用奶泵免提胸圍來承托奶泵的凸緣可以讓您騰出手來擠壓和按摩乳房以促進奶流量。
  - 在餵哺之後或之間使用雙頭電動奶泵 20 分鐘。在泵奶之前淋暖水浴或在乳房敷上暖毛巾。用手擠壓以助擠出更多奶。
  - 可嘗試「強效泵奶法」。泵奶 10 分鐘，然後休息 10 分鐘；每天持續反覆做一小時以刺激母乳供應量。保留一份泵奶記錄以記下您的進度。在表上記下每次泵奶的時間、持續多久、以及收集到的奶量。同時要注意 24 小時內收集到的奶量。

餵哺母乳是一種需要反覆練習和耐性來學習的技能。初為人母和新生嬰兒可能要一段時間才能找到適合的餵哺姿勢和技巧。在母嬰共同學習和適應期間，您可能覺得沮喪，但請緊記我們是隨時樂於協助您取得成果。

- **經常轉換另一邊乳房。**如嬰兒眼睜，有可能不會好好地吸吮母乳。當他們吸吮開始慢下來時，試試轉換另一邊。餵哺期間轉換三次或以上，以及每一邊乳房餵哺最少兩次。
- **輕輕擠壓乳房。**在嬰兒減慢吸吮的節奏時，輕輕擠壓或按摩乳房有助繼續奶流量。
- **手擠母乳。**在兩節泵奶或餵哺之間以手擠奶幾分鐘。如沒有奶水流出也不要緊。

## 可以服用些甚麼來增加我的奶量嗎？ Is there anything I can take to increase my milk supply?

您可能聽過服用草藥或藥物來增加奶量；這類東西有時稱為“催奶劑”。Fenugreek (葫蘆巴) 和 blessed thistle (洋薊) 是其中例子。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 及 The Academy of Breastfeeding Medicine (餵哺母乳醫學會) 都並沒有發現使用藥物和草藥可增加奶量有力的醫學證據。這些催奶劑可能與其它藥物相互影響或引起過敏反應，而其效用和安全性亦未經全面研究。

哺乳顧問可以協助您找出是否奶量不足和原因，並指導您增加奶量的方法。在採用任何種類的草藥或補充劑之前，請先與醫生或哺乳顧問商討。

## 是甚麼導致奶量不足？我應避免什麼？ What causes low milk supply? What should I avoid?

有許多原因會影響奶量。例如年齡、曾經接受乳房手術、壓力、以及甲狀腺水平過低都會引致奶量不足。

不過，有一些東西可以主動避免，因為它們會降低產奶量。

- **藥物：**有某些藥物會降低產奶量，例如含雌激素的避孕丸和含 pseudoephedrine (假麻黃鹼) 的減充血劑。如對服用的藥物有任何疑問，請與醫生商討量。
- **酒精：**酒精會改變母乳的味道和降低產量。在餵哺母乳期間飲酒亦能會增加嬰兒健康的風險。
- **尼古丁：**吸煙會降低產奶量。為了您和嬰兒健康著想，我們極力主張您停止吸煙。請致電 (866) 251-4514 Wellness Coaching Center (健康輔導中心) 與醫療人員預約商談，或親臨您區內的 Health Education Center (健康教育中心) 以尋求協助戒煙或減少吸煙。

## 甚麼情況下該通知凱薩醫療機構？ When should I call Kaiser Permanente?

- 如嬰兒的體重沒有增加。
- 在餵哺母乳期間如奶量不足。
- 如您對自己的奶量感到擔憂。

## 其它資源 Other Resources

The U.S. Department of Health and Human Services (美國衛生及公共服務部)：  
[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding)

La Leche League International (國際母乳會)：  
[lalecheleague.org](http://lalecheleague.org)

瀏覽 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) 可：

- 查看您的大部份化驗報告和預防性健康提示
- 發電郵給您的醫生
- 利用網上互動工具助您保持自己和家人的健康

請聯絡您診所的健康教育中心或部門以獲取有關的書籍、錄像、講座及更多資源。

您的健康及哺餵嬰兒的能力可以受到家庭暴力的極大影響。假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，可以尋求援助，請致電 1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 或登入 [ndvh.org](http://ndvh.org)。

本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。草藥及補充劑無需醫生處方出售。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 只備有證明對某些病況有療效的草藥類。

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult your doctor. Herbs and supplements are sold over-the-counter. Kaiser Permanente carries only herb categories for which some evidence exists to show that the herbs may be effective to treat certain medical conditions.

© 2013, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. Adapted with permission from Kaiser Permanente Mid-Atlantic region. 011061-360 (8/13) RL 7.3