

## 一. 何謂奶水不足？

其實真正奶水不足的產婦是很少的，大約只有 1%，其他大部份都是人為所造成的；在晚期奶水不足常見原因是過早添加嬰兒配方奶或副食品。

## 二. 奶水不足的原因與改善方法

### 1. 原因: 太晚開始第一次哺乳

改善方法: 正常的新生兒出生後頭一個小時是最清醒的時刻，這個時刻讓嬰兒躺在媽媽的懷裡，提供他足夠的時間，部份的嬰兒會自己找到媽媽的乳房，並且能正確的含住乳房，而餵食的次數個別差異很大，尤其是在頭一兩天的時候。

### 2. 原因: 餵食次數不夠頻繁

改善方法: 最重要的是觀察嬰兒是否有真正的吃到奶水，而不是觀察次數及時間。通常要依嬰兒需求來

餵食，在頭三~五天次數會很頻繁，大部份在一兩週後就發展出自己的規律。

### 3. 原因: 夜間沒有哺乳

改善方法: 夜間泌乳激素分泌較多，且嬰兒大部份在夜晚需求量較多，在夜間哺餵，奶水會分泌較多。

### 4. 原因: 添加其他食物

改善方法: 應認定母乳是嬰兒唯一所需的食物，不額外添加其他食物，至少母乳哺餵到嬰兒六個月。

### 5. 原因: 餵食時間過短

改善方法: 嬰兒吸吮時間的差異性很大，大部分為 5 到 20 分鐘，但是有的要 30 到 40 分鐘，所以不要太在意這些。

### 6. 原因: 嬰兒乳房含得不好

改善方法: 調整正確且合宜抱姿，讓嬰兒完全吸完一側乳房，以確定他吃到後奶。如果他還想要的話，

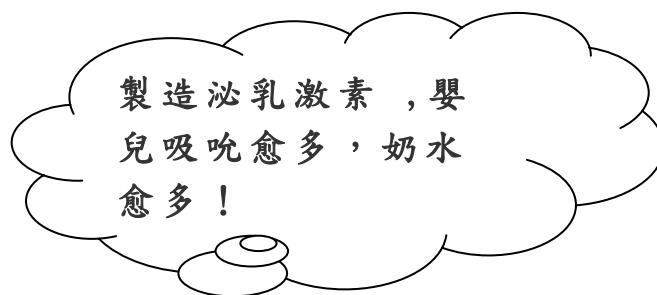
再給他吸對側的乳房，但是不要勉強。

## 三. 如何增加奶水量

1. 讓嬰兒以正確有效的方式吸奶。
2. 依照嬰兒生理需求餵食，避免固定時間性餵食。
3. 母親攝取足夠水份及均衡飲食。
4. 食物採溫熱、滋補的飲品。
5. 增加哺餵次數。
6. 增加每一側乳房吸吮的時間。
7. 讓母親了解增加奶水的供應並非一蹴可及，只要母親哺乳動機強烈、嬰兒吸吮的意願很高，就會看見成效。
8. 放鬆心情、增進母親信心。
9. 母親應多與嬰兒接近，有充份的肌膚接觸，並盡可能自己照顧嬰兒，這段時間家人不要照顧嬰兒，可幫助母親做其他的事情。

#### 四、何謂再度泌乳

1. 若停止哺乳且無奶水分泌時，吸奶可使奶水再度產生，稱之為再度泌乳。
2. 任何時間都可以再度泌乳，即使是已經很久沒有哺乳，當嬰兒繼續吃母乳，幾天後奶水的供應即會增加，如果嬰兒仍小，且他最近才停止吃母乳者會比較容易達成再度泌乳。



如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166 #2500

96.08 制、114.07 檢



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

維持奶水充足護理指導

現代醫療，傳統照顧