

破解沒奶的迷思 母乳不足的評估與處置

國健署母乳哺育種子講師

基隆長庚醫院婦產科專科護理師

主講者：黃玉青

2026/09/12

課程大綱

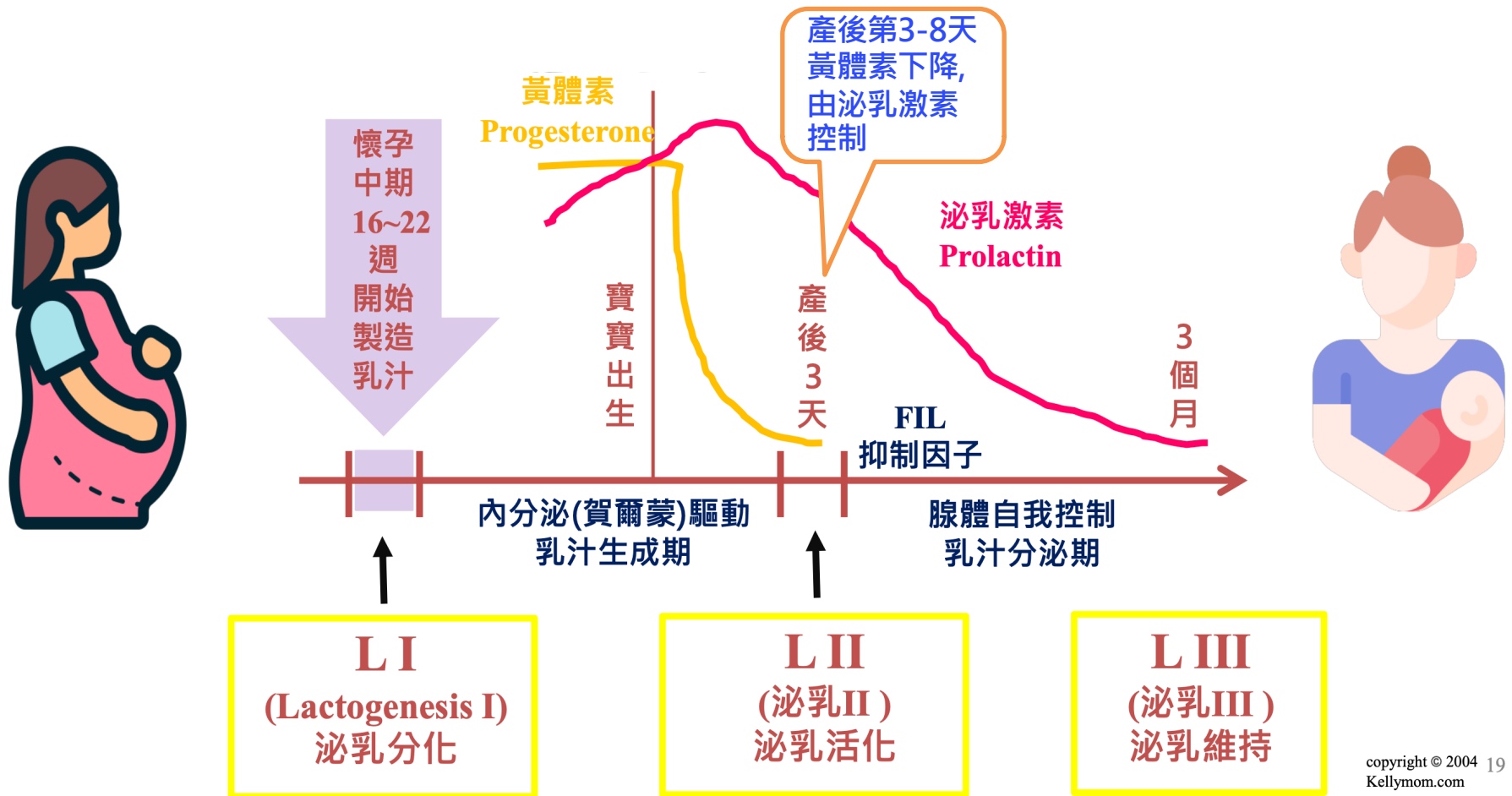
- 1 了解母乳分泌機轉
- 2 母乳分泌不足常見原因
- 3 預防及處理奶水不足



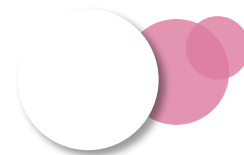
**奶水多少才夠？
誰來決定奶水量？**



泌乳機轉 -- 乳汁生成三階段的變化



乳房何時開始分泌乳汁



泌乳第一期



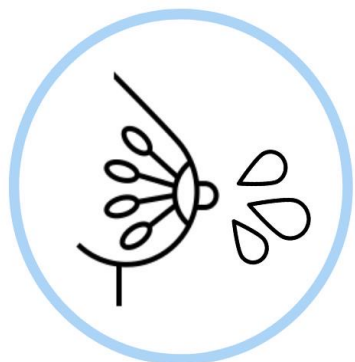
孕期在16-22 週起
開始分泌初乳給新生兒吃

- 由於雌激素和黃體素的影響，孕婦的乳房大小、外觀會改變和有些脹痛感，表示乳腺正在增長及製造初乳。
- 泌乳激素刺激製造奶水，開始製造初乳
- 高濃度的黃體素會抑制乳汁分泌，初乳量非常少
- 懷孕37週可以練習乳房按摩及手擠乳

奶水何時開始大量增加

提高泌乳素

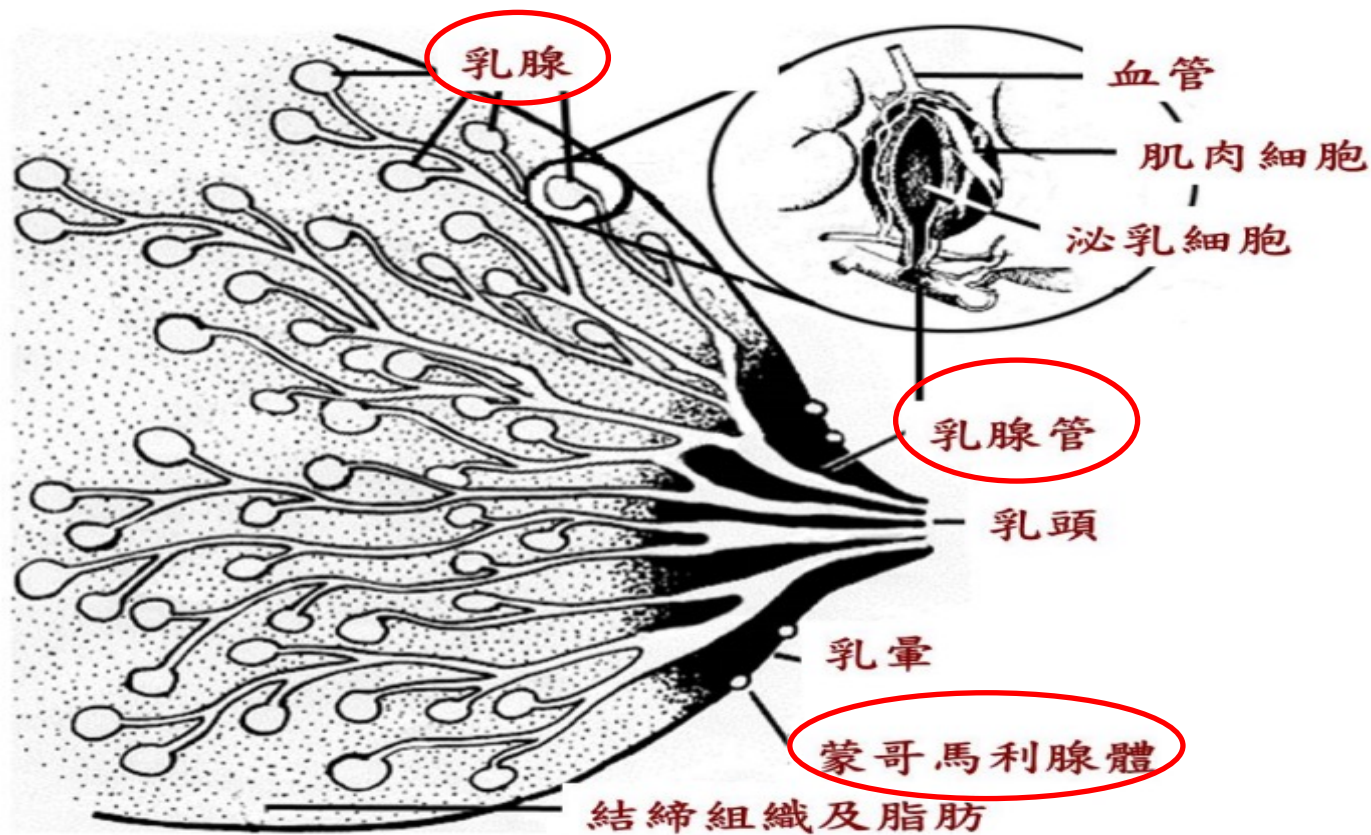
泌乳第二期



產後30~40小時左右，開始感到乳房
脹脹熱熱的，奶量也明顯增加

- 為泌乳高峰期，乳汁未能有效移出，會使後期的泌乳功能消退。
- 寶寶正確含乳及依寶寶需求哺餵母乳是關鍵。
- 寶寶不在身邊，記得依照寶寶需求哺餵，平均24小時，哺餵8-12次的擠奶。
- 如含乳不理想，還是需要讓寶寶在乳房練習親餵，之後按摩乳房，手擠乳刺激(或電動吸奶器使用)

泌乳原理與機轉



圖片來源:UNICEF/WHO Breastfeeding Promotion and Support in a Baby-Friendly Hospital-20 hour Course 2006

奶水產生及調節



泌乳激素

餵食後30分鐘到達血液

製造下一餐

感覺刺激
從乳房傳到大腦

泌乳激素
經由血液到乳房



寶寶吸吮乳房刺激泌乳素分泌

(王、黃，2019)

排乳反射

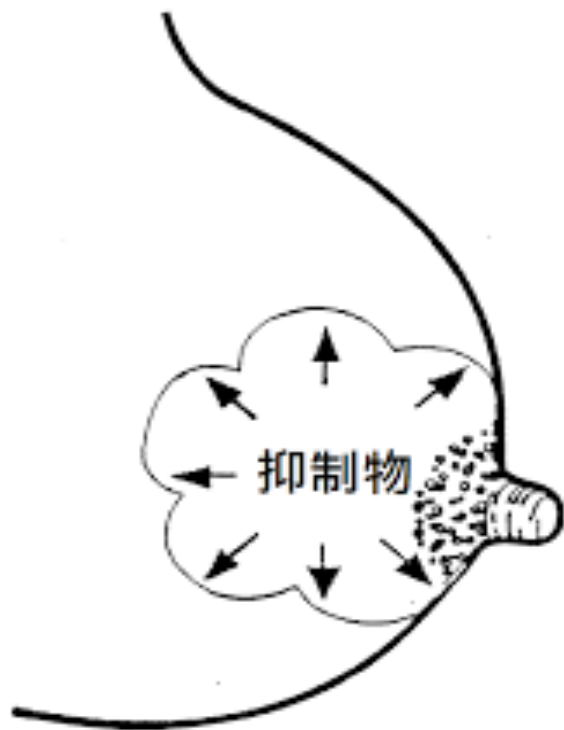
餵食前或中
使奶水流出



同時也刺激催產素分泌，讓乳汁排出

(王、黃，2019)

母乳中的抑制物(FIL)



Breastfeeding Counseling a training
course,
WHO/CHD/93.4, UNICEF/NUT/93.2

如果乳房充滿奶水，
就不再製造任何奶水

圖片來源:https://www.health.ntpc.gov.tw/archive/health_ntpc/6/file/

(王、黃，2019)



不利於泌乳的相關因素



嬰兒含乳與吸吮

含乳姿勢錯誤或吸
吮力道不足

奶水無法
有效移出

含乳姿勢
尚未穩定的嬰兒

(楊，2019)

不利於泌乳的嬰兒因素

疾病

- 肌張力低下
- 早產兒
- 先天性心臟病

口腔結構 異常

- 舌繫帶縮短
- 唇裂
- 顎裂

進食壓力 拒絕乳房

- 環境因素
- 奶水流速
- 嬰兒餵食經驗欠佳

奶嘴奶瓶



定時餵奶



哺餵方式



配方奶



疲累

不利於泌乳的母親心理因素

母親太年輕

身體不適

缺乏支持

缺乏信心

擔憂

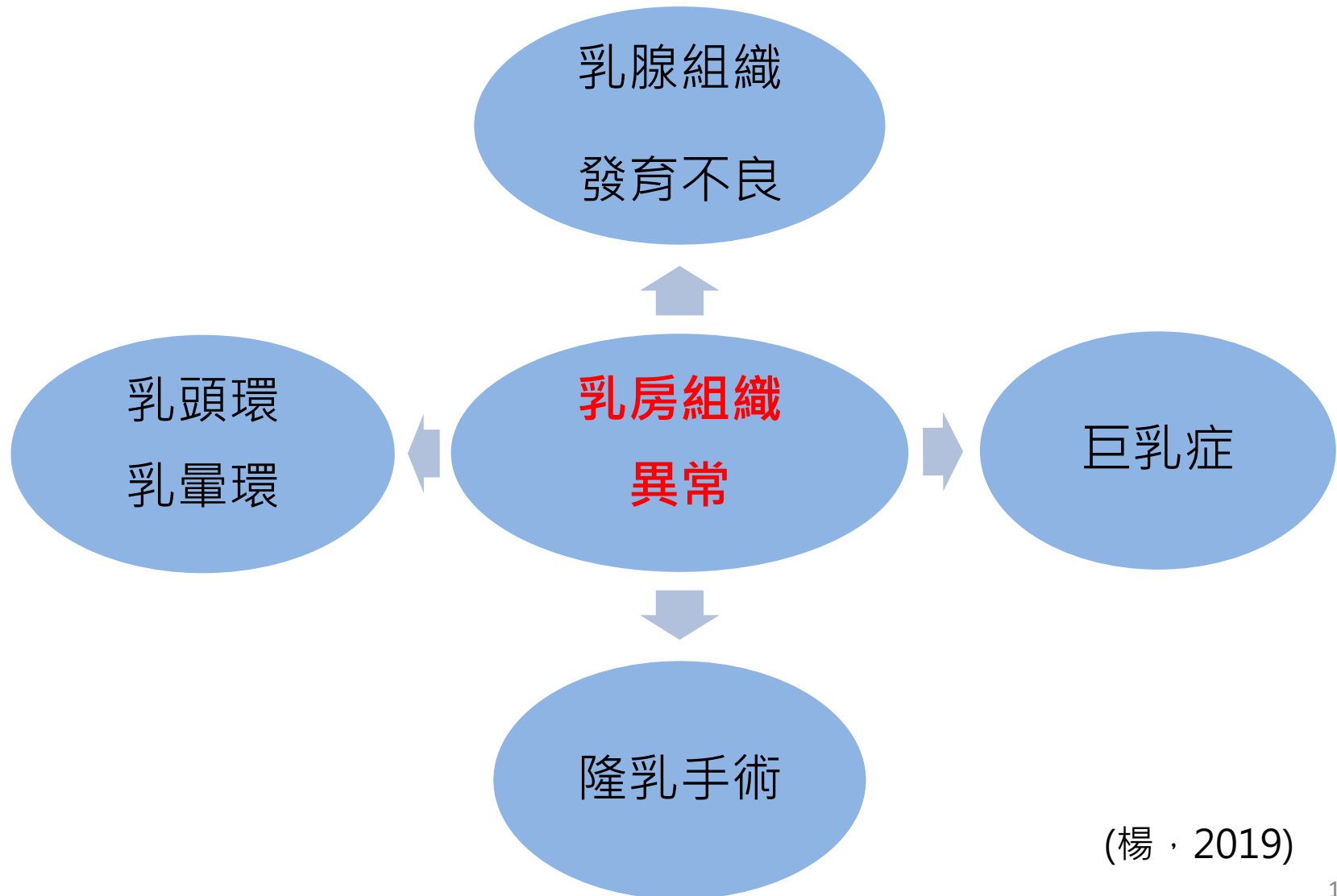
壓力

疲憊

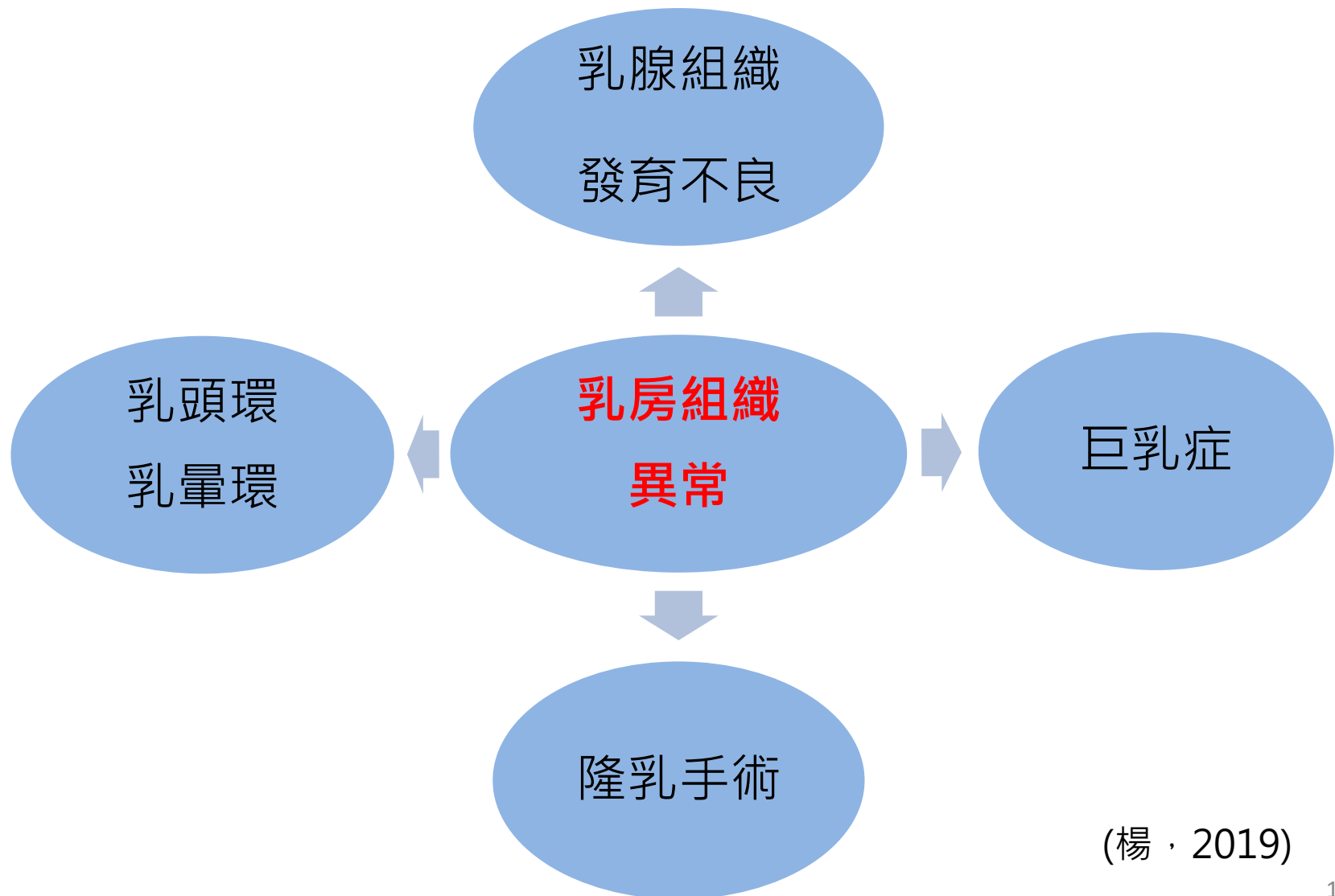
排斥嬰兒



母親不利於泌乳的生理因素



不利於泌乳的母親生理因素



嬰兒沒有得到足夠奶水的可靠徵象

1. 嬰兒體重增加遲緩

- * 新生兒第一週體重下降超過7-10%
- * 出生兩週尚未回到出生體重
- * 每週體重<150克
- * 每月體重增加<500-1000克



嬰兒沒有得到足夠奶水的可靠徵象

- * 第一次解尿後，任何24小時內未再解尿
- * 尿量少，5天大之後，一天少於6次，尿深且味重
- * 大便次數少、量少且乾或仍解墨綠色胎
- * 活動力差，肌力差
- * 皮膚黏膜乾燥，哭聲弱

(楊，2019)



建立泌乳



產檯上肌膚接觸有助於嬰兒的尋乳本能，產後愈早開始
哺乳愈好，儘量於**1小時內**。



嬰兒待在母親身邊，指導母親觀察嬰兒得飢餓表徵

(楊，2019)

指導母親觀察嬰兒飢餓表徵，嬰兒出現時就餵奶

早期信號：「我餓了」

圖片來

源：<https://www.pinterest.com/pin/19281104640990668/>

嬰兒飢餓表徵



騷動



嘴巴張開



轉頭

中期信號：「我真的餓了」

嬰兒飢餓表徵



伸展



增加活動



將手放口中

**晚期信號：「先安撫我，
然後餵我。」**

嬰兒飢餓表徵



哭鬧

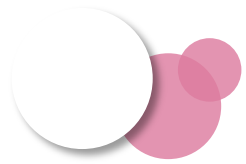


大量動作



臉色變紅

嬰兒飽足表徵



- 自動鬆開乳房
- 臉部肌肉放鬆
- 手部放鬆
- 三個月以下經常入睡

(Richard J Schanler, MD, Debra C Potak, RN, BSN, IBCLC , 2020.08)

寶寶滿足徵象

Hunger



Full



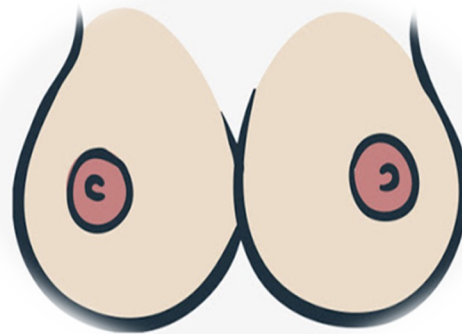
圖片來源:http://www.sharetify.com/2019/04/7_19.html

刺激催產素反射

1.放鬆心情



2.乳房準備



(高，2019)

3.背部按摩



4.乳房按摩技巧



手擠奶



大拇指及食指
放在離乳頭2-3公分

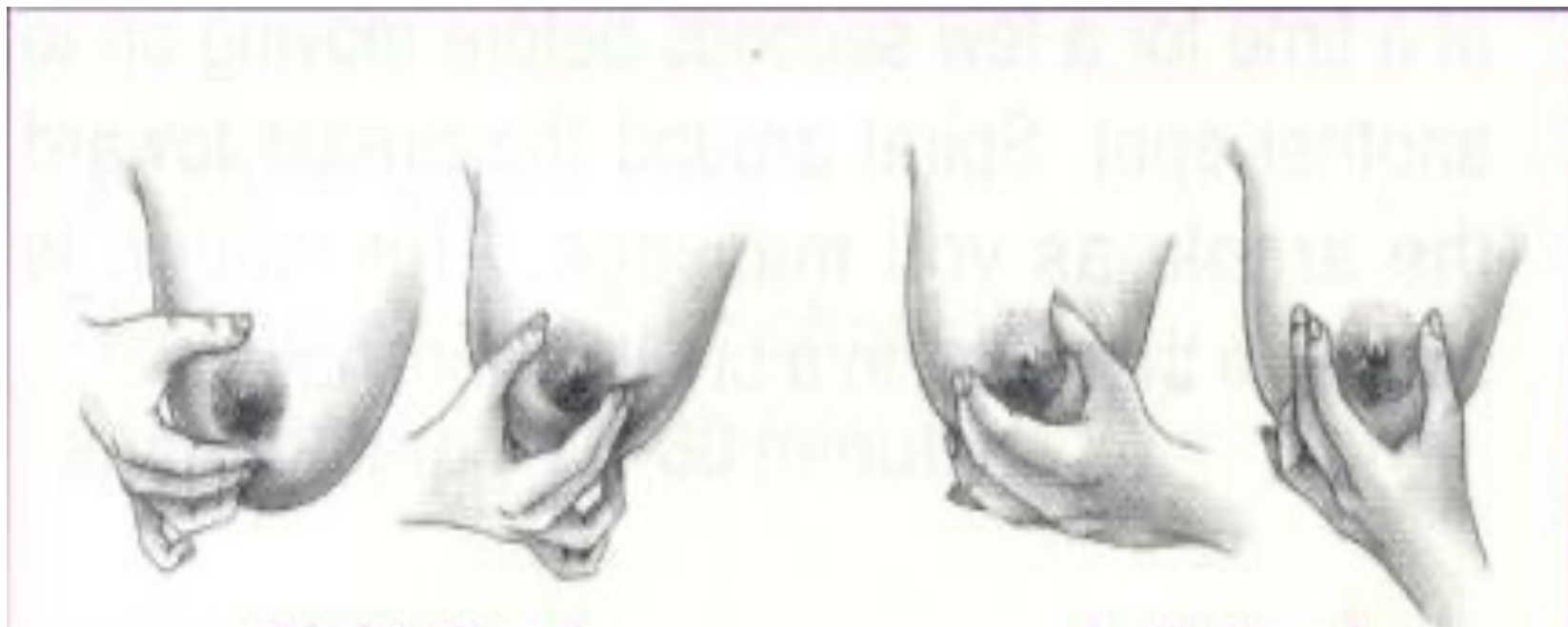


大拇指與食指
輕輕往胸壁內壓

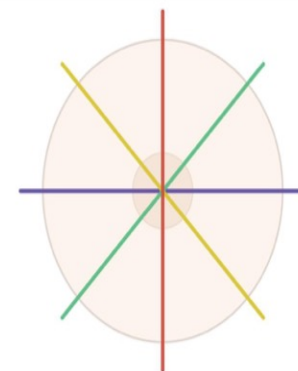


壓、放、壓、放

圖片來源:台灣母乳學會



- 一開始乳汁並不會流出，但**擠壓幾次**之後，乳汁會開始滴出，直到乳汁流量變慢，然後再擠另一側。
- 雙手輪替擠出雙側乳房的乳汁，每側乳房可用左手、右手，**360度**不同方向擠壓，確保奶水都能移出，每次擠乳**約30分鐘**即可。





家人陪伴支持 改變母親心情



(楊，2019)

協助嬰兒正確含乳與吸吮



乳房支托

避開乳暈

以手靠著胸壁

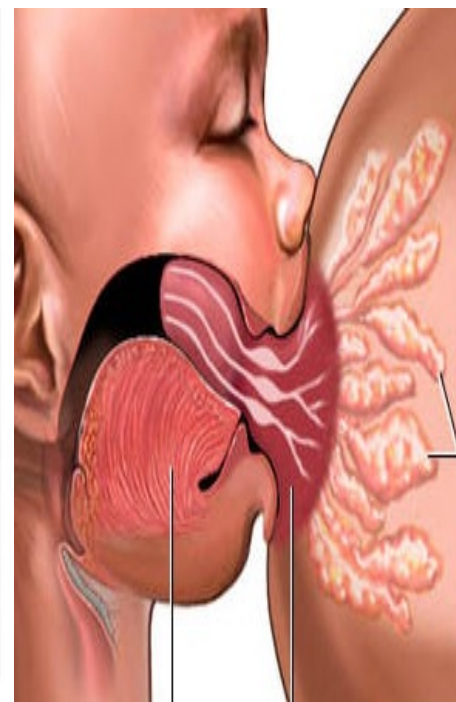
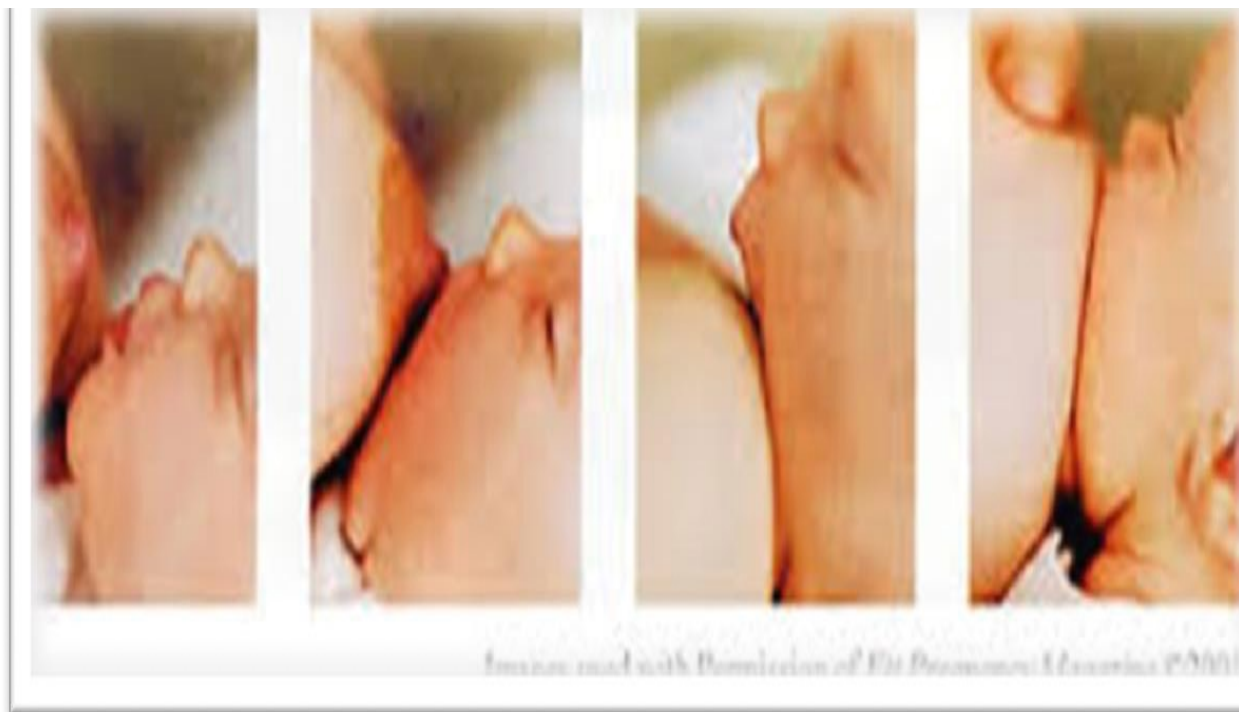
手呈C字狀

托著整個乳房



圖片來源:GLOBAL HEALTH MEDIA

含乳→吸吮的連續動作



嬰兒的反射

技巧～

1. 母親學習如何抱嬰兒
2. 嬰兒學習如何含住乳房

尋覓反射

當有東西接觸嘴唇時，
嬰兒張開嘴
舌頭往下往前



吸吮反射

當有東西碰到上顎時，
嬰兒開始吸吮

吞嚥反射

當嘴內充滿奶水，
嬰兒會吞嚥

圖片來源：<https://www.slideserve.com/oliver-russell/5932307>



仔細觀察寶寶的口腔內部，就
會明白



影片來源:GLOBAL HEALTH MEDIA



反而，嬰兒的鼻子應對著媽媽
的乳頭



影片來源:GLOBAL HEALTH MEDIA

幫助嬰兒得到奶水的方法

擠壓乳房

換邊餵

motilium
primperan

增進

泌乳藥物



(楊，2019)

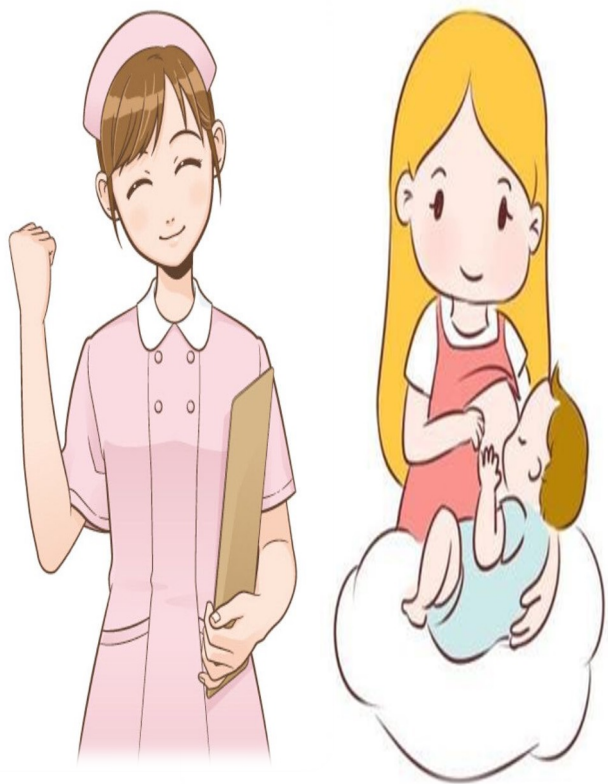
諮詢溝通



- 1.聆聽與了解
- 2.收集哺乳史
- 3.評估母乳哺育
- 4.檢查母親及其乳房

(胡，2019)

諮詢溝通



5.建立信心及提供支持

6.讚美

7.給予實際幫忙

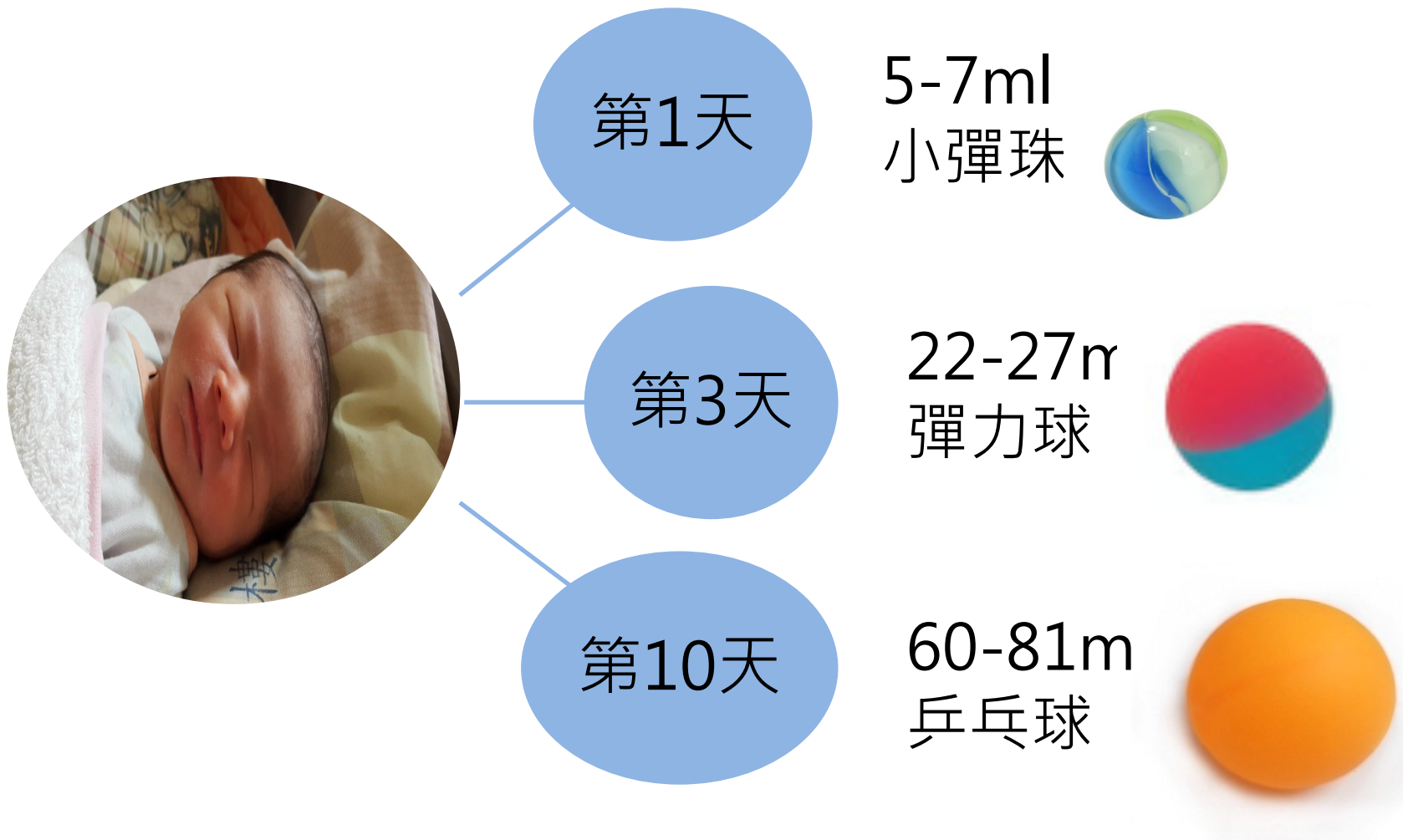
8.給予有用的資訊

9.使用簡單的語言

10.合適的建議

(胡，2019)

新生兒胃容量



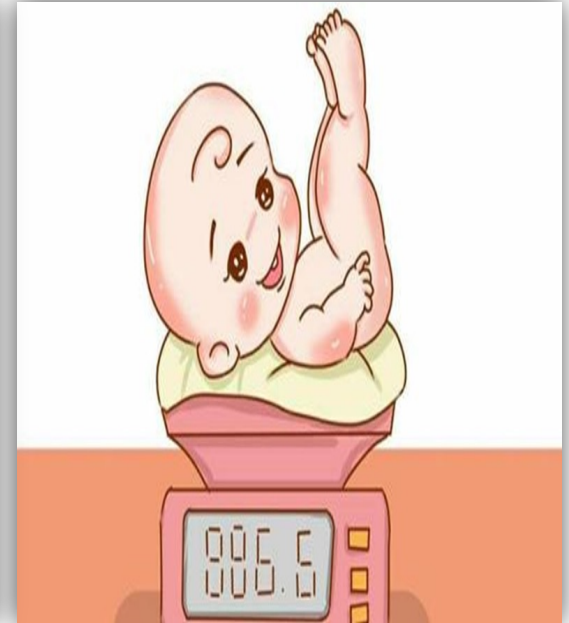
足夠奶水的表徵 U S B



Urine



Stool



Body Weight

(胡，2019)

新生寶寶哺乳與排泄參考表

嬰兒的年紀	一天	二天	三天	四天
平均一天要餵母乳幾次？	至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。			
溼尿布： 多少，多溼 / 平均一天	尿布至少濕 1-2 片 		尿布至少濕 3-4 片 	
有大便的尿布量： 排便的次數和顏色 / 平均一天	至少 1 至 2 片 墨綠黏便（胎便） 		至少 3 片 棕綠色或黃軟便 	

五天	六天	七天	八天	九天	十天	三週
至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。						
6 片以上溼尿布，尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色 						
3 片以上，黃軟有顆粒或糊便 						

圖片來源:衛福部 國民健康署

兒童生長曲線百分位圖（男孩）



國民健康署 關心您

兒童生長曲線百分位圖（女孩）



國民健康署 關心您

圖片來源:衛福部 國民健康署

總結



- 1.鼓勵母親與嬰兒多進行肌膚接觸
- 2.不限定哺餵的時間與次數，確定嬰兒含乳正確。
- 3.嬰兒願意含乳，使用擠壓乳房的技巧，刺激嬰兒更多吸吮。
- 4.鼓勵母親哺乳外的空擋，多幾奶刺激以增加奶水量，此階段家人的支持及陪伴更為重要。
- 5.母親因生理或解剖結構異常，至母親奶水不足或嬰兒得不到奶的情況不常見。
- 6.嬰兒得不到足夠奶水原因不明確，盡可能幫助母親後奶水量沒改善或嬰兒體重沒增加，需適時轉介母親給專業協助並持續追蹤。

(楊靖瑩，2019)



哺乳支持運用得當
是成功哺育母乳的重要關鍵！



敬請指教