

Chinese Traditional

餵哺母乳的母親  
如何增加乳量供應

**Increasing Milk Supply  
For Breastfeeding Mothers**



## 我怎樣知道自己有足夠的母乳？

餵哺母乳的母親，很多時即使已有足夠的乳量，仍擔心供應不足。如果有以下情況，寶寶大概已得到足夠的母乳餵哺：

- ✓ 您看到和聽到寶寶吞嚥聲（輕輕的‘卡’聲）。
- ✓ 餵哺後您感到乳房較柔軟。
- ✓ 寶寶在 24 小時內吃母乳 8 次或以上。
- ✓ 兩次餵哺期間，寶寶表現滿足。
- ✓ 寶寶在 4 至 5 天大時，每天最少有六塊十分濕潤的尿片，以及有 3 至 4 次排出如一元硬幣般大小的黃色糞便（寶寶歲數愈大，排便次數便愈少）。
- ✓ 寶寶體重上升。

首 3 至 4 個月	約每天增 30 克
第 4 至第 6 個月	約每天增 15 克
第 6 至第 12 個月	約每天增 10 克

寶寶偶爾會連續數天表現得較平日肌餓，或者在晚間要更頻密吃奶，這情況稱為「頻密哺乳」，兩者均屬正常。

## 我如何能增加乳量供應？

- 頻密餵哺；日間每 1 ½ - 2 小時餵哺一次。
- 餵哺前，把寶寶抱起，肌膚相接，然後按摩乳房，或作些放鬆神經的運動。
- 寶寶的口要深入含住乳房，不是單單乳頭（這不單有助母乳較順暢流出，亦使媽媽更舒適）。
- 餵哺期間輕輕擠壓乳房較硬的部位。
- 盡量與寶寶有更多的肌膚接觸。
- 餵哺後用手或泵擠奶。這樣有助乳房製造更多母乳。

要了解手擠母乳的方法，可以往以下網站觀看有關錄像：[www.unicef.org.uk/BabyFriendly](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly)。

在‘Topic’（題目）清單中選擇‘Hand expression’（手擠母乳）。



## 如果我不在寶寶身邊，應怎麼辦？

如果您會在一段時間內不能以乳房直接餵哺寶寶，便應該在 24 小時內泵母乳最少 8 次，最少包括午夜一次。

泵母乳的時候：

- 按摩和輕輕擠壓乳房的較硬部位。
- 放鬆神經，想想寶寶或看著寶寶的照片。

## 如果我仍然乳量不足，應怎麼做？

如果您已作了一切應作的，但仍然產乳不足，醫護人員或會建議您服藥以增加母乳供應。

服藥的原因有多個，其中包括：

- 即使用泵和手擠奶，母乳供應仍不斷減少
- 寶寶斷奶後，母親想重新開始餵哺母乳
- 媽媽想餵哺收養的寶寶

這種藥物名為多潘立酮（domperidone），可以增加名為催乳素的荷爾蒙，刺激乳房製造更多母乳。要了解多潘立酮是否適合您，請向醫護人員查詢。

---

### 多潘立酮的詳情

有七項小型研究報告顯示，服用多潘立酮 [10 毫克，每天 3 次] 可增加催乳素和母乳。一般來說，開始服藥後 1 周便會看到母乳增加。這些報告顯示此藥只有很少副作用。母乳中有極少量多潘立酮。我們不建議母親在生產後少於 7 天內服用多潘立酮。

**注：**加拿大衛生部建議多潘立酮劑量每天不應高於 30 毫克。較高劑量或會導致罕見的心律不規和突然死亡。符合以下條件的女性有較大大可能出現這種罕見情況：

- 超過 60 歲
- 本身已有心律不規或心臟病
- 服用其他會致使心律不規的藥物
- 因為嘔吐或腹瀉等情況而出現血液電解質異常

## 我可以使用其他食療法嗎？

世界各地文化均有多種食物和食療法嘗試增加母乳供應。過去的研究並無清楚顯示這些方法是否有效，對您和寶寶是否安全。我們建議您不要採用胡蘆巴、水飛薊和聖薊等食療。

多年前，有人用啤酒增加母乳，但我們現在知道酒精其實會減低母乳流通。由於酒精會傳至母乳，因此最安全的做法是少喝或不喝酒。要了解有關詳情，請瀏覽 [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)，並搜索‘Alcohol’（酒精）。

## 還有其他因素減少母乳供應嗎？

如果您相隔過長時間才餵哺寶寶，或者您正服用某些藥物（例如避孕藥、傷風或過敏藥物、利尿劑等），您的母乳便可能減少。

## 仍然擔心母乳不足？餵哺母乳會否疼痛？

可以請教您的醫生或區內衛生局的哺乳專家。

### 如欲獲得更多詳情，請聯絡區內衛生局

Abbotsford	604 864-3400	Mission	604 814-5500
Agassiz	604 793-7160	New Westminster	604 777-6740
Burnaby	604 918-7605	Surrey - Cloverdale	604 575-5100
Chilliwack	604 702-4900	Surrey - Guildford	604 587-4750
Delta - North	604 507-5400	Surrey - Newton	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

本文資訊不能取代醫護人員的意見。

Catalogue #264659 (October 2016) Chinese Traditional

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)