

增加寶寶吃奶量的指引(奶量不足)

以下是當媽媽“奶量不充足”時，我建議媽媽嘗試去做的。事實上大多數的媽媽都有很多奶水或是原本應該有很多奶水，但是問題是寶寶沒有吃到那些母奶。

1. 盡量含得好

這需要有專人示範，這個人需要能夠幫你看寶寶含奶的動作並能辨別含乳的好壞。請參考相關的圖片或看下面網站中有關如何讓寶寶含好的示範。如果媽媽奶水很充裕，那含奶就不需做得十全十美。但是如果奶水減少，寶寶含得好一些就能獲得較多的母奶。請尋找實際的幫忙。

www.thebirthden.com/Newman.html 中有如何讓寶寶含得好的影片。

2. 如何知道寶寶有吃到奶

當寶寶有吃到奶水時（只是含著乳房出現一些吸吮的動作，並不表示寶寶有吃到奶水），你會看到寶寶的下巴在嘴巴張大到閉起來之前，會停頓一下。所以一次完整的吸吮應該是：張大嘴巴→暫停→合起來。如果你想要親自感受這個動作，你可以將食指或是其他手指頭放入自己的嘴巴吸，就像你在吸一根吸管那樣，當你「吸」的時候，你的下巴會一直向下；一旦停止吸的動作，下巴就會向上恢復原狀。當你有看到這樣的暫停動作，就表示寶寶從你的乳房上吃到一大口的奶水。暫停的時間愈長，表示寶寶吃到的奶水愈多。一旦你能明白這種暫停動作所代表的意義，你就不會被一些似是而非的說法所困擾。像是：**“每邊乳房餵 20 分鐘”**。**“寶寶以有出現暫停動作的方式吸奶 20 分鐘，可能就不需要再餵另一邊乳房。寶寶在乳房上只有輕輕的吸，但沒有真正喝到奶，吸 20 小時仍是會吃不飽。”**你可以在網站www.thebirthden.com/Newman.html上的影片看到“暫停”的動作。

3. 一旦寶寶不再自己吸，就擠壓乳房來增加寶寶吃進去的奶量。擠壓乳房可能會很有效，但是首先要讓寶寶盡量含得好。當奶水流速很慢，寶寶會扯離乳房，所以要知道寶寶怎樣才是確實有吃到母奶，而不是只光吸卻沒有吃到。當寶寶似乎不再有吃到，且光吸卻沒有吃到，就要開始擠壓乳房。讓寶寶繼續吸同一邊的乳房直到即使擠壓也不吃為止。見單張#15 **擠壓乳房**。你可以在網站www.thebirthden.com/Newman.html的影片上看如何擠壓乳房。

4. 當寶寶即使擠壓也不吃，就換另一邊重覆整個過程。來回持續進行，讓寶寶獲得足夠的量。

5. 試用葫蘆巴和幸福薊。這兩種草藥似乎可增加奶水量及增加母奶流速。請看單張#24 **甘藍菜葉、草藥、卵磷脂**中有更多的資訊。

6. 晚上的時候，寶寶通常會吸奶吸很久，找人幫忙把寶寶擺好，讓你可以躺著餵。讓寶寶盡情的吸奶，在這當中你可能會睡著，你也可以利用這段時間看個錄影帶。

7. 有時要決定寶寶是否需要用添加物並不容易。有時候應用這個指引幾天後，寶寶的體重會增加較快。有時候更快速的成長是必要的，且不得不添加物。如果可能的話，用母乳庫的奶當作添加物。如果沒有，使用配方奶可能就有必要。然而有時候緩慢但穩定的成長是可接受的。好的成長是健

康的徵象之一。寶寶長得好通常也表示是健康的，但是不一定如此。寶寶長得慢並非健康差，但是醫生卻會擔心長得比一般人慢的寶寶。生長曲線圖經常被詮釋得不好。第十百分位曲線成長的寶寶是按照他應有的速度在成長。許多人包括醫生卻以為只有在第五十百分位以上的寶寶才長得正常。**這並不正確**。生長曲線圖是收集一群**正常**寶寶的資料統計而來的，因此有些寶寶就是會比百分之九十的寶寶小，這些寶寶也是**正常**的。

8. 若是決定加添加物，最好的方法是使用哺乳輔助器。不要用奶瓶、空針、杯子或手指餵食。見網站上單張#5 *使用哺乳輔助器*。但在使用**步驟 3 和 4 並給寶寶吃完兩邊乳房之後，再添加**。為什麼使用哺乳輔助器比較好？
 - 寶寶可以從哺餵中學習吸奶
 - 媽媽可以從哺餵中學習餵奶
 - 寶寶持續吃到你的奶水
 - 寶寶不會拒絕乳房
 - 母乳哺餵不僅只是提供奶水
9. 如果寶寶已超過三或四個月大且添加物似乎有必要時，並不必需一定要使用配方奶，給寶寶吃副食品可以給予他們額外的熱量。一開始餵食的副食品包括：香蕉泥、酪梨泥、馬鈴薯泥或蕃薯泥、嬰兒米麥粉。只要寶寶能吃，在餵完母乳後，若寶寶仍然很餓，就給副食品。**若每件事都進行的很好，不建議在寶寶三或四個月大時給予副食品的。或者即使寶寶的體重增加的很慢，在給予寶副食品之前先試其他各種方法讓寶寶獲得更多的母乳**。正常的情況下當寶寶表現出對吃副食品有興趣才開始給副食品(這通常是在大約五或六個月大的時候)。
10. 如果寶寶先前幾個月的體重增加得很好而現在增加得緩慢，見單張#25 *頭幾個月後體重增加遲緩*。在該單張中有列出體重增加變慢的理由。盡量做調整並照著這個指引做。
11. 用 Domperidone 是可行的選擇，但不是萬靈丹。見 *Domperidone* 單張。

見www.thebirthden.com/Newman.html或www.breastfeedingonline.com

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #9a 你應該繼續哺乳 (1)(藥物和母乳哺育)2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

梁珮瑩、李慈音 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

此單張不須經由同意即可複印使用