

擠取母乳 喂哺寶寶

如何擠取母乳的指南



我們撰寫了這本手冊，旨在為您擠取母乳餵哺寶寶提供指導。我們希望本手冊能夠解答一些您可能遇到的疑問。如果您有任何進一步的問題或疑慮，請洽詢您的助產士或新生兒護士。

擠取母乳

母乳是指將乳汁從您的乳房中擠出（手動或電動吸乳器），這樣您就可以儲存乳汁，稍後再餵哺您的寶寶。即使您無法直接讓寶寶吸吮乳房，擠取母乳也能讓您為寶寶提供母乳。

如果由於任何原因，您在產後無法餵哺寶寶，請務必儘快開始擠出母乳。這是因為您的母乳，包括初乳（您身體最初分泌的母乳），是寶寶最完美的營養來源。它含有抗體，可保護寶寶免受感染，並幫助他們的免疫系統發育。它也有助於寶寶消化系統的發育，保護寶寶免於過敏。

為了有最好的機會獲得充足的乳汁供應，我們建議您在分娩後盡快（最好在最初幾小時內）手動擠出母乳。請讓您的助產士或新生兒護士向您展示如何手動擠取母乳，並索取手動擠取母乳入院包。該入院包將包括一份有關手動擠乳的資訊說明書，以及一些用來收集初乳的無菌注射器和容器。

促進乳汁分泌

當您擠出母乳時，您可能會發現這對您有幫助：

- 親近寶寶
- 隨身攜帶一些能讓您想起寶寶的東西（可以是寶寶的照片或寶寶穿過的衣服，您可以觸摸和聞到這些東西）
- 慢慢深呼吸，幫助自己放鬆
- 處於一個放鬆的環境中（如果可以的話）
- 以舒適的姿勢坐好
- 必要時服用一些止痛藥（如需更多有關止痛藥的資訊，請諮詢您的助產士，或閱讀本手冊末尾實用連結部分所包含的「您在寶寶出生後的用藥」資料單）
- 在擠取母乳之前，先用熱敷法（例如絨布）來溫暖您的乳房
- 輕輕撫摸和按摩乳房和乳頭

這些東西有助於促使催產素（愛的荷爾蒙）的釋放，促使您的乳汁流出（您的「下奶反射」）。

擠取母乳的實用小貼士

- 您的母乳供應量取決於您排出母乳的頻率（擠出或餵哺）。如果您不定期擠取或餵哺母乳，您的母乳供應量將會減少（擠取母乳間隔盡量不要超過四小時）。
- 較軟（較空）的乳房比較硬（較滿）的乳房更快分泌乳汁，因此，頻繁擠奶比不頻繁擠奶產奶量更多。
- 在可能的情況下與寶寶親密擁抱，以及在寶寶附近擠取母乳，也有助於增加乳汁分泌。
- **如果您的寶寶在新生兒病房接受照護**，我們建議您在產後幾小時內開始用手擠出母乳。

- 目標是在 24 小時內擠取母乳八次，每次擠取母乳之間的時間不要超過 4 小時。
- **隔夜至少擠取母乳一次是非常重要的。**這是因為您的身體在夜間會釋放更多的催乳素（這種荷爾蒙會促使您的身體分泌乳汁）。晚上擠取母乳有助於促進您的乳汁分泌和維持您的乳汁供應。如果您的寶寶能夠母乳餵哺，這也會刺激您的乳房分泌乳汁。

「如果您不餵哺，乳房就不會分泌乳汁。」

「不用則廢。」

手動擠取母乳

您在產後頭三天所分泌的乳汁稱為初乳。它是一種濃縮乳汁，通常呈金黃色。初乳會一滴一滴地從乳房中流出，手動擠法是收集它的理想方法。如果您的出奶量很少，也不用擔心，這是正常現象。每一滴都很珍貴。

您可能還會發現，在使用吸乳器之前或之後，手動擠取母乳也很有用，或者您可能更喜歡完全手動擠取母乳，而完全不使用吸乳器。

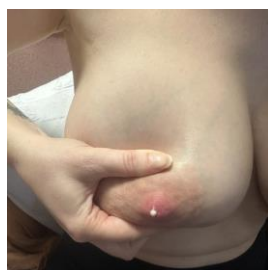
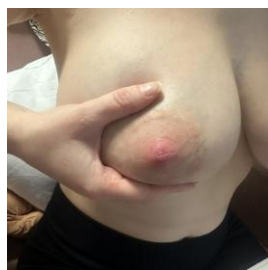
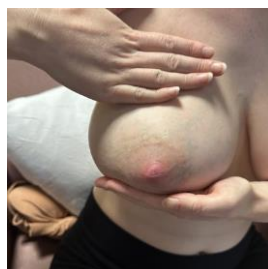
手動擠取母乳還能讓您針對乳房的特定區域進行操作，這有助於疏通堵塞的乳腺管，或者在您患有乳腺炎（乳房腫脹、發熱且疼痛）時緩解症狀。

如何進行手動擠取母乳

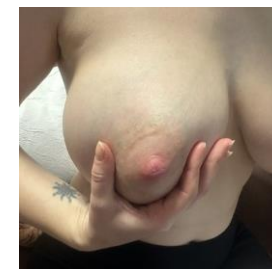
請讓您的助產士或新生兒護士向您展示如何手動擠取母乳，並索取手動擠取母乳入院包。

您也可以遵循以下步驟：

1. 開始之前，請徹底洗淨並擦乾雙手。
2. 如果您要收集初乳，您需要一個乾淨、消過毒的針筒，以及一個乾淨、消過毒的較大容器。在開始之前，請準備好這些物品。
3. 讓自己舒服一點，試著放鬆。熱敷會有幫助，所以先試著用溫熱的毛巾輕輕按摩乳房。
4. 用您的手托住其中一個乳房。您的手應呈「C」形環繞乳頭，四指置於乳房下方，拇指在上方。您的拇指和手指應該距離乳頭根部約 2 到 3 公分。
5. 用拇指和食指輕輕捏住。鬆開壓力，然後重複動作，以形成節奏。這應該不會疼的。避免用手指在皮膚上滑動，以免引起不適。如果您的乳汁沒有流出來，請嘗試稍微將手指移向您的乳頭或遠離一點，找到最適合您的位置。您也可以嘗試輕輕按摩乳房。



6. 使用已消毒的針筒收集初乳，必要時將初乳倒入已消毒的較大容器中。初乳非常濃稠，會一滴一滴地從您的乳房流出。一開始，每次只會流出幾滴，但隨著練習和時間的推移，應該會流出更多。
7. 當乳滴變慢時，移動手指換個部位繼續，重複上述動作。
8. 對您的另一側乳房重複此過程。



使用吸乳器吸出母乳

吸乳器的設計旨在模擬寶寶的吸吮動作。有兩種不同的類型：電動和手動。使用手動型時，您需要用手擠壓活塞，而電動型則會幫您完成這個步驟。

我們建議您在產後頭兩天先用手擠出母乳，然後再使用吸乳器。但是，如果助產士或新生兒護士建議，可以在產後六小時使用吸乳器。

新生兒病房和產後護理病房均可使用電動吸乳器。請向您的助產士或新生兒護士索取電動吸乳器套件。他們也可以教您如何組裝套件、如何使用吸乳器以及如何消毒設備。

清潔和消毒您的電動吸乳器吸奶套件

寶寶住院期間，每次使用完電動吸乳器後，應使用溫肥皂水清洗吸乳器，然後儲存在乾淨的容器中。在您擠取母乳之前，您只需將套件消毒即可。在新生兒病房和產後病房，可以使用 Steri-Sacs 和工業微波爐對您的設備進行消毒。如果您在家擠取母乳，請使用您喜歡的方法對擠取工具進行消毒。

如需有關套件消毒的更多資訊，請掃描二維碼或造訪：

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



如何使用電動吸乳器

電動吸乳器有兩種模式：

啟動模式

這是用來刺激您的乳汁分泌。

1. 將乳罩或漏斗（奶嘴）套在乳頭上。
2. 按下電源按鈕，然後在 10 秒內按下水滴按鈕。
3. 要增加吸力，請順時針轉動刻度盤，直到感覺稍微不舒服為止，然後將吸力減少兩到三個液滴或方形圖示，直到感覺舒服為止。
4. 吸乳器將運行 15 分鐘，然後自動關閉。

如果您的產程超過六天，或您連續三次擠出的總量（來自兩個乳房）達到 20 毫升或以上，您就可以開始使用「維持」模式。

維持模式

這是為了維持您的乳汁供應。

1. 將乳罩或漏斗（奶嘴）套在乳頭上。
2. 按下電源按鈕。
3. 在螢幕上顯示「維持運行」之前，請勿按下液滴按鈕。
4. 要增加吸力，請順時針轉動刻度盤，直到感覺稍微不舒服為止，然後將吸力減少兩到三個液滴或方形圖示，直到感覺舒服為止。
5. 繼續擠取母乳，直到乳汁不再流出或每次擠出乳滴之間間隔 10 秒鐘。吸乳器不會自動停止。
6. 為了刺激並增加您的乳汁供應，請在乳汁停止流出後繼續擠壓兩分鐘。
7. 關閉吸乳器。

在吸奶過程中按壓乳房也可以大幅增加乳汁分泌量。做乳房按壓時，請用整只手形成「C」形，並將乳房向胸壁方向托起。用「擠壓和放鬆」的動作來按壓您的乳腺組織，並環繞乳房進行操作。

同時雙側吸奶（同時從兩個乳房中擠出母乳）不僅節省時間，還能增加乳汁分泌量和荷爾蒙水準。

如果您是分別吸兩邊乳房的乳汁，當一側乳房的奶流變慢時，就換另一側乳房。然後再換回，因為您可能會發現您有更多的乳汁需要擠出。您可能會發現一側乳房比另一側乳房分泌更多乳汁 - 這是正常現象。



吸乳護罩（喇叭口）尺寸

選擇適合自己的正確吸乳護罩尺寸（貼合乳頭的塑膠部件）非常重要。這不僅會讓您感覺更舒適，還能幫助您盡可能高效地擠出乳汁。

《護罩 FITS 指南》可幫助您找到適合自己的吸乳護罩尺寸。如需更多相關資訊，請掃描二維碼或造訪：



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

在寶寶住院期間，儲存您擠出的母乳

擠出母乳後，請在針筒或容器上貼上標籤，註明擠出母乳的日期和時間，以及寶寶的姓名。您的新生兒護士或助產團隊成員可以給您一些姓名標籤。避免使用遇水會暈開的墨水筆。

您的母乳隨後應妥善保存，以防止有害細菌滋生。在您的寶寶住院期間，建議您遵循以下儲存指南：

- **冰箱** - 除非您打算直接給寶寶喝，否則，擠完奶後應立即將其放入冰箱。在醫院裡，擠出的母乳可以在冰箱裡保存長達 48 小時。
- **冷凍庫** - 如果您打算將擠出的母乳冷凍起來，應在擠出後儘快進行（必須在 24 小時內完成）。冷凍母乳可在新生兒病房的冰櫃中保存長達三個月。

將母乳分小份儲存有助於避免浪費，尤其是打算冷凍母乳時。

如果您從家裡帶來了母乳，請在到達醫院後儘快交給助產士或新生兒護士。如果您遠道而來，請使用冷藏包和/或冰袋來保持母乳的低溫。

重要安全資訊

- 嬰兒餵哺針筒有一個可自由扣緊的蓋子，在給您的寶寶餵哺已擠出的初乳或母乳前，必須先將其取下。
- 請務必讓針筒和蓋子放在嬰兒和兒童夠不到的地方。

擠取母乳清單

我們已在下方附上擠取母乳清單，以幫助您順利完成擠取母乳之旅。

我已收到：

- ☐ 粘合布心（一個給您，一個給您的寶寶，如果您的寶寶在新生兒病房）
- ☐ 手動擠取母乳入院包
- ☐ 電動吸乳器套裝

我已學會如何：

- ☐ 手動擠取母乳（包括何時開始及頻繁程度）
- ☐ 使用電動吸乳器（包括何時使用不同的模式）
- ☐ 檢查應使用哪種尺寸的吸乳器漏斗（奶嘴）
- ☐ 清洗和消毒擠壓套件（以及在何處進行清洗和消毒）
- ☐ 註冊 vCreate（如果您的寶寶在新生兒病房）

聯絡我們

如果您對擠取母乳有任何疑問或擔憂，請諮詢您的助產士或新生兒護士，或者使用以下聯絡方式聯絡相關的嬰兒餵哺團隊。

新生嬰兒餵哺團隊 電話 07920 184353

產科嬰兒餵哺團隊 電話 07786 267584

如果這兩個團隊均無法接聽您的電話，請留下語音信箱，並告知您的姓名、電話號碼和簡訊，團隊成員將在 48 小時內與您聯絡。

實用連結

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



加入我們 Southampton Hospitals Charity 月捐 支持者大家庭吧！

每月捐款是表示您持續支援 University Hospital Southampton 患者和員工的絕佳方式即使是很小的量，也可以產生很大的影響！

£5

買個玩具可以在兒童醫院候診區

£10

可支付感官套件的費用，以幫助失智症患者

£25

可幫助支付癌症患者的免費治療費用



直接借記保證。此保證應由付款人留存。



- 所有接受直接借記支付指示的銀行和房屋建築協會均提供此保證。如果您的直接借記金額、日期或頻率有任何變更，Southampton Hospitals Charity 會提前通知您（通常為 10 個工作日），在您的帳戶被扣款之前或按照雙方另行約定的時間通知您。如果您要求 Southampton Hospitals Charity 代收款項，屆時會向您確認金額和日期。
- 如果 Southampton Hospitals Charity 或您的銀行或房屋建築協會在支付您的直接借記款項時出錯，您有權要求您的銀行或房屋建築協會立即獲得全額退款。如果您收到了不應得的退款，當 Southampton Hospitals Charity 要求您歸還時，您必須予以退還。
- 您隨時都可以透過聯絡您的銀行或房屋建設協會來取消直接借記。可能需要書面確認。也請通知我們。

Gift Aid Statement - 我是英國收入或資本收益納稅人。我已閱讀本聲明，並希望 Southampton Hospitals Charity 對我的捐款進行退稅。我明白，我必須在該納稅年度繳納所得稅和/或資本收益稅，金額至少等於我捐贈的所有慈善機構和 Community Amateur Sports Clubs 在該納稅年度從我的饋贈中退還的稅款。我瞭解其他稅項，例如增值稅和市政稅不符合資格。

是，我願意每月向 Southampton Hospitals Charity 捐款，以支援醫院的工作

1. 我的詳細資料

頭銜：_____ 名字：_____ 姓氏：_____

地址：_____

_____ 郵政編碼：_____

電話：_____ 電郵：_____

如果您希望收到有關您的捐款如何幫助他人的最新資訊，以及您可以提供幫助的其他方式，請在上方寫下您的電子郵件地址。

2. 定期捐款

我願意每月定期捐贈：5 英鎊 ☐ 10 英鎊 ☐ 25 英鎊 ☐ 或我選擇每月以直接借記方式捐贈 £

請在每月的次日從我的帳戶中扣款：1 日 ☐ 15 日 ☐

3. 讓我的禮物價值提升 25%

如果您還沒有這樣做，請勾選此 Gift Aid 聲明，讓您的每一英鎊捐款都能為慈善機構帶來額外 25% 的價值，而您無需支付額外費用。

☐ 是，我是英國納稅人，我希望將這次捐款和我將來或過去四年中向 Southampton Hospitals Charity 的任何捐款進行禮物援助

☐ 否，我不是英國納稅人

我明白，如果我在某一年度繳納的所得稅和/或資本利得稅少於我所有捐款所申請的 Gift Aid 金額，那麼我有責任補足差額。

如果您希望取消此捐款、更改您的姓名或家庭住址，或不再繳納足夠的所得稅和/或資本收益稅，請通知 Southampton Hospitals Charity。

4. 指示您的銀行或房屋建築協會以直接借記方式付款

帳戶持有人姓名：

發起人識別號碼：

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

帳號：

--	--	--	--	--	--	--	--

 分類代碼：

--	--	--	--	--	--

銀行和房屋建築協會可能不接受某些類型帳戶的直接借記指示。

向您的銀行或房屋建築協會發出指示。請從本指示中詳述的帳戶直接向 Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity 支付直接借記款項，並受直接借記保證的保障。我明白，此指示可能會保留在 Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity，如果是這樣，詳細資料會以電子方式傳送給本人的銀行/房屋貸款協會。

簽名：

日期：

您也可以透過我們的網站 - southamptonhospitalscharity.org/donate，或掃描二維碼線上設定每月捐款。

5. 現在該做什麼

請將此表格寄回我們的免費郵寄地址：Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

慈善號碼：1051543

如果您是我們的醫院患者，需要將此文件翻譯成其他語言，或需要其他格式，如易讀版、大字體版、盲文版或音訊版，請致電 **0800 484 0135** 或發送電子郵件至 **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

如需幫助您做好就診準備、安排口譯員或獲取醫院資訊，請造訪 **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk