



掌握母乳哺餵關鍵技巧： 有效突破脹奶困擾

母乳種子講師:張雅凰

主題大綱

主題一:全球哺育母乳之建議

主題二:脹奶形成的生理機轉與影響因素

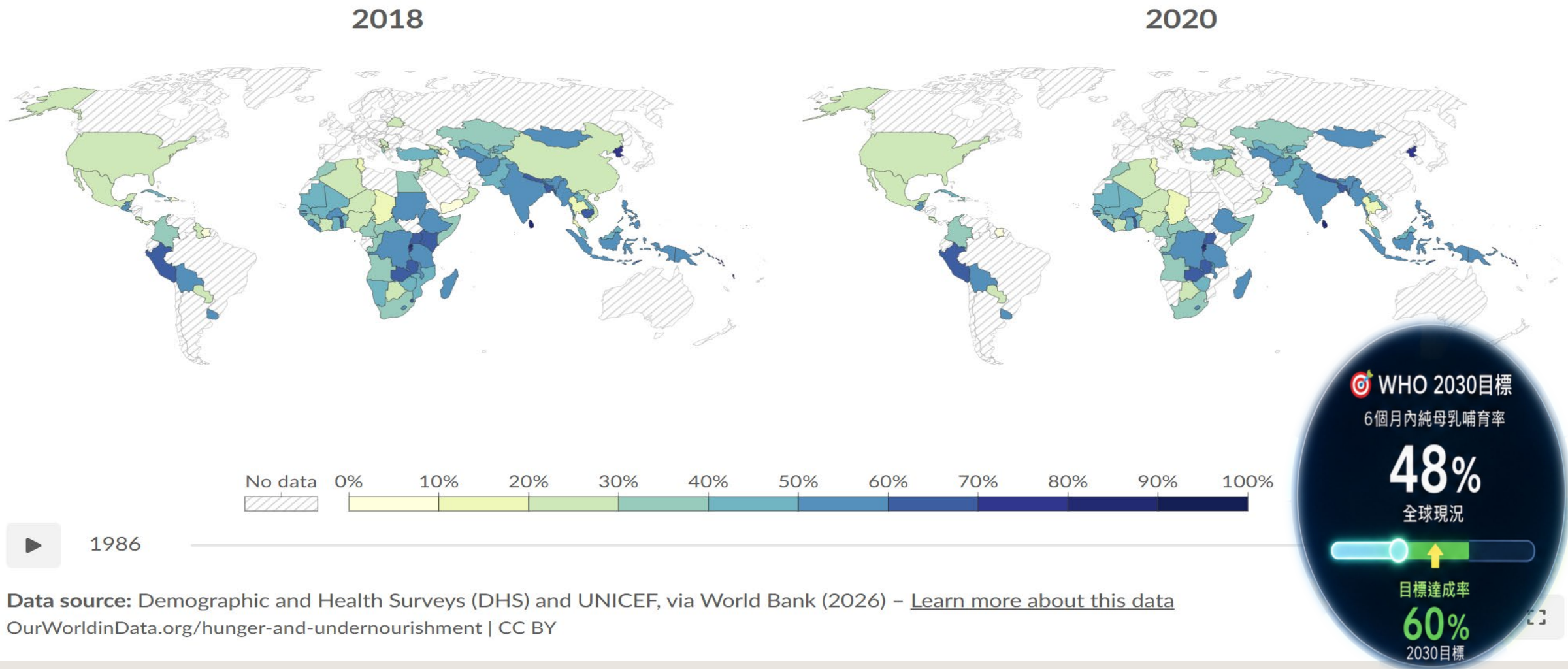
主題三:掌握母乳哺餵關鍵技巧

主題四:【鬆】~怎麼做

主題五:結論與分享



主題一、目前全球哺育分佈圖



WHO建議哺育方式及準則

WHO 建議哺育方式



出生1小時內
開始哺乳



前6個月
純母乳哺育



6個月後
添加副食品



持續哺乳
至2歲以上

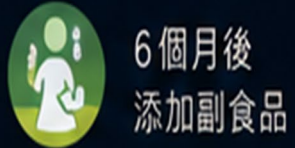
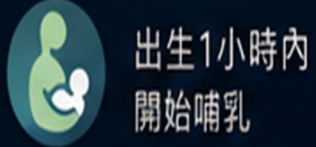
母嬰親善醫療院所的十步驟：

1. 哺育母乳政策, 並和所有醫療人員溝通。
2. 訓練所有醫療人員施行這些政策之技巧。
3. 讓孕婦知道哺育母乳之好處及如何餵奶。
4. 幫助產婦在生產半小時內開始哺育母乳。
5. 教導母親如何餵奶, 以及在必須和嬰兒分開時, 如何維持泌乳。
6. 除非有特殊需要, 不要給嬰兒母乳之外的食物。
7. 實施每天24小時母嬰同室。
8. 鼓勵依嬰兒之需求餵奶。
9. 不要給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴。
10. 幫助建立哺育母乳支持團體, 並於母親出院後轉介至該團體。

資料來源：WHO & UNICEF Global
Breastfeeding Scorecard 2023

孕產婦最在意的事??

WHO 建議哺育方式



資料來源：WHO & UNICEF Global
Breastfeeding Scorecard 2023

感受?

身材?

母乳?

餵養?

寶寶?

母乳哺育的好處

- ★ 降低嬰兒死亡率
- 🛡️ 增強免疫力
- 🧠 促進大腦發育
- 👤 促進母嬰情感
- ♻️ 健康、經濟、永續

主題二

脹奶形成的生理機轉與影響因素

哺乳乳房的變化

- 未懷孕前：
平均乳房重量約為200公克。

- 懷孕後：
增大至400 ~ 600公克。

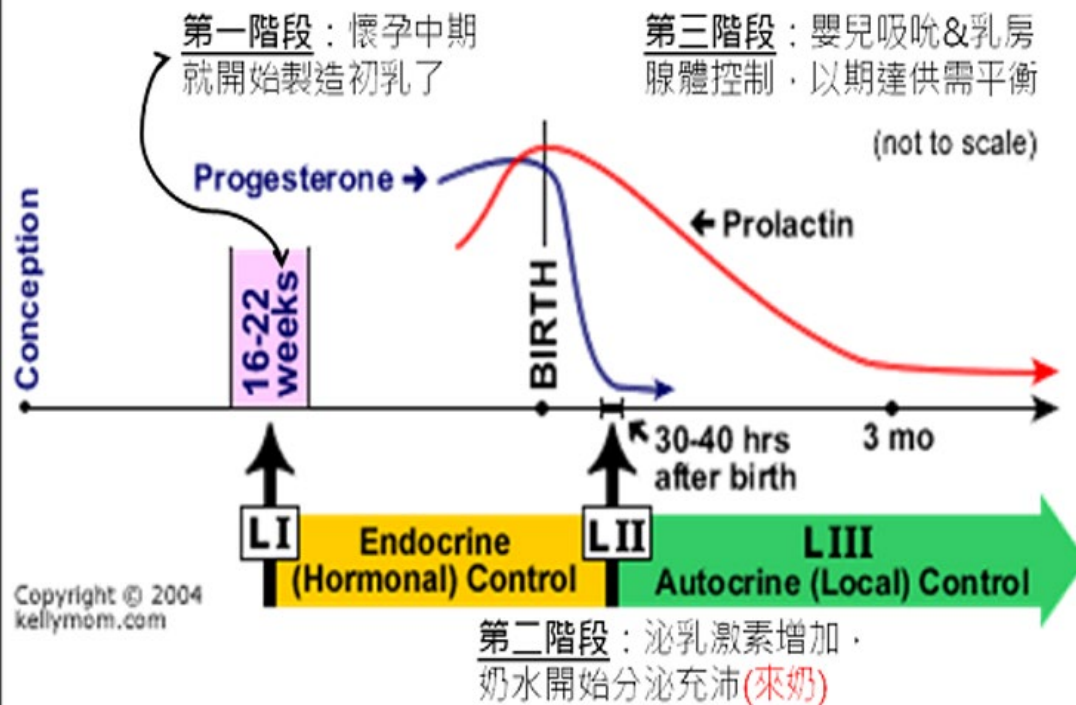
- 產後開始泌乳後：
增加到600 ~ 800公克。



泌乳機轉的運行



乳汁生成三階段



圖片來源: kellymom.com

強化泌乳機轉

五感促進母乳哺餵~~

視~



激發泌乳激素 刺激催產素分泌

強化泌乳機轉

五感促進母乳哺餵~~

觸~



激發泌乳激素 刺激催產素分泌

強化泌乳機轉

五感促進母乳哺餵~~

嗅~



激發泌乳激素 刺激催產素分泌

強化泌乳機轉

五感促進母乳哺餵~~



聽~

激發泌乳激素 刺激催產素分泌

強化泌乳機轉

五感促進母乳哺餵~~

味~



激發泌乳激素 刺激催產素分泌

泌乳激素的作用機轉

寶寶吸吮乳頭
與乳暈



感覺神經訊號傳導
至下丘腦



下丘腦訊號傳至
腦下垂體前葉



泌乳激素 (Prolactin)
分泌增加



作用於乳房乳泡細胞
刺激乳汁生成



越頻繁有效的吸吮
泌乳激素分泌越多



泌乳激素遵循「供需原理」

產後脹奶 (Breast Engorgement) 形成原因與機轉

- 1 - 容易發生時機：產後約第 2 ~ 5 天。
- 2 - 原因機轉：乳汁快速生成，乳汁會累積在乳腺內；同時血液與淋巴液滯留於乳房組織間隙，造成乳房水腫與壓力上升，進而出現乳房腫脹、變硬、疼痛及發熱等現象，這就是所謂的「脹奶」。C

產後脹奶 (Breast Engorgement) 形成原因與機轉 (因果循環)



本圖依據 WHO Breastfeeding Counselling Course (2023)、ABM Clinical Protocol #36 (2022)、Lawrence & Lawrence 《Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession》(9th ed.) 及 Riordan & Wambach 《Breastfeeding and Human Lactation》(6th ed.) 整理製作。

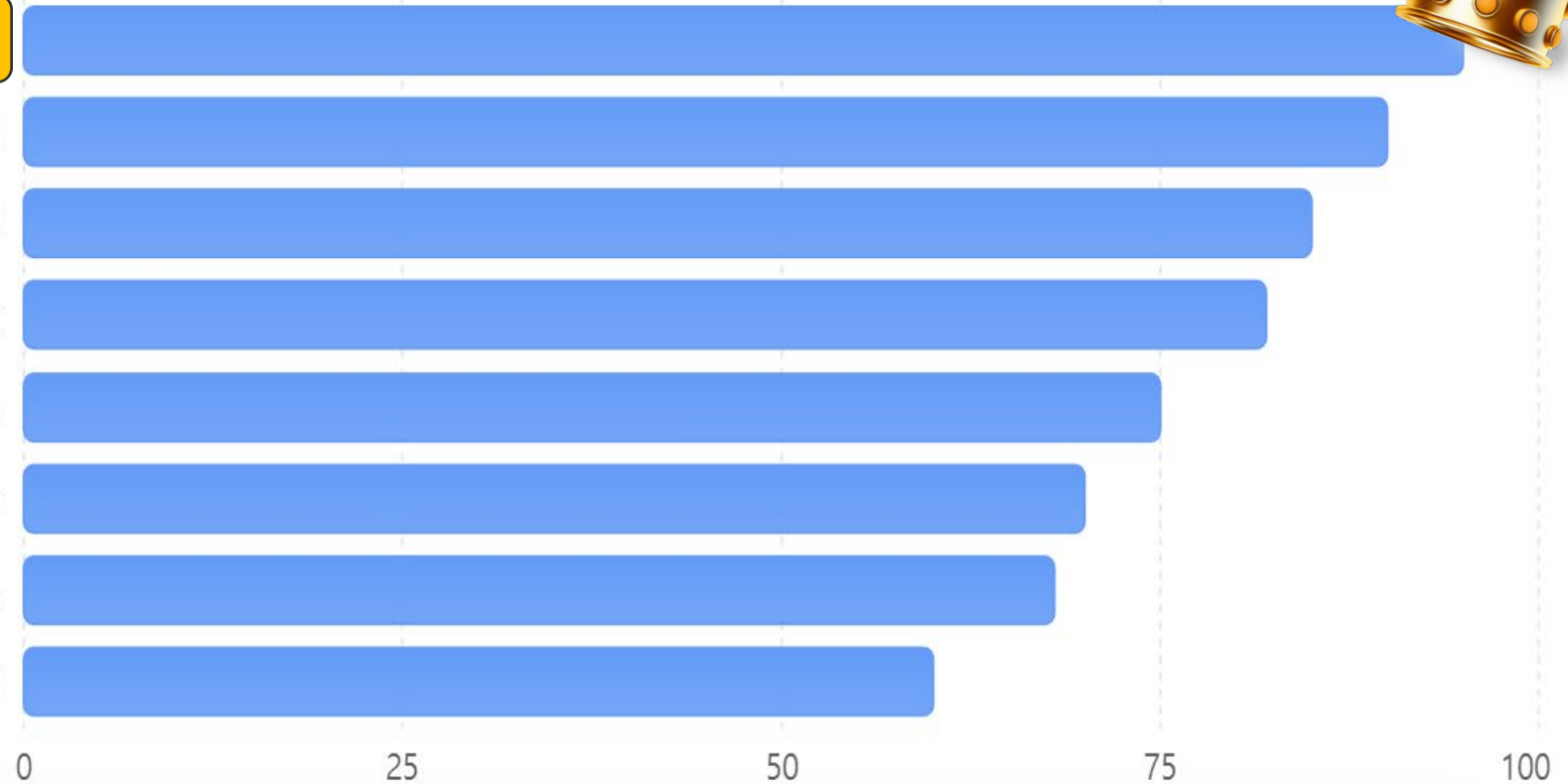
產後乳房乳脹常見原因分析

產後乳房脹奶常見原因分析

依臨床文獻與母乳支持實務常見危險因子分類

哺乳次數不足

含乳姿勢不良
母嬰分離
乳汁移出不完全
剖腹產延遲開奶
過度補充配方奶
乳頭疼痛造成減少哺乳
奶量過多供需失衡





乳脹房紅綠燈

● 生理性脹奶

● 乳房脹痛
(乳汁滯留)

● 乳腺炎

雙側均勻脹滿

局部硬塊

紅、腫、熱、痛

產後第2~5天

乳汁移出不足

乳房發炎

哺乳後明顯改善

部分改善

改善有限

無發燒

無發燒

常伴隨發燒 > 38.5度

無全身症狀

無全身症狀

類流感症狀

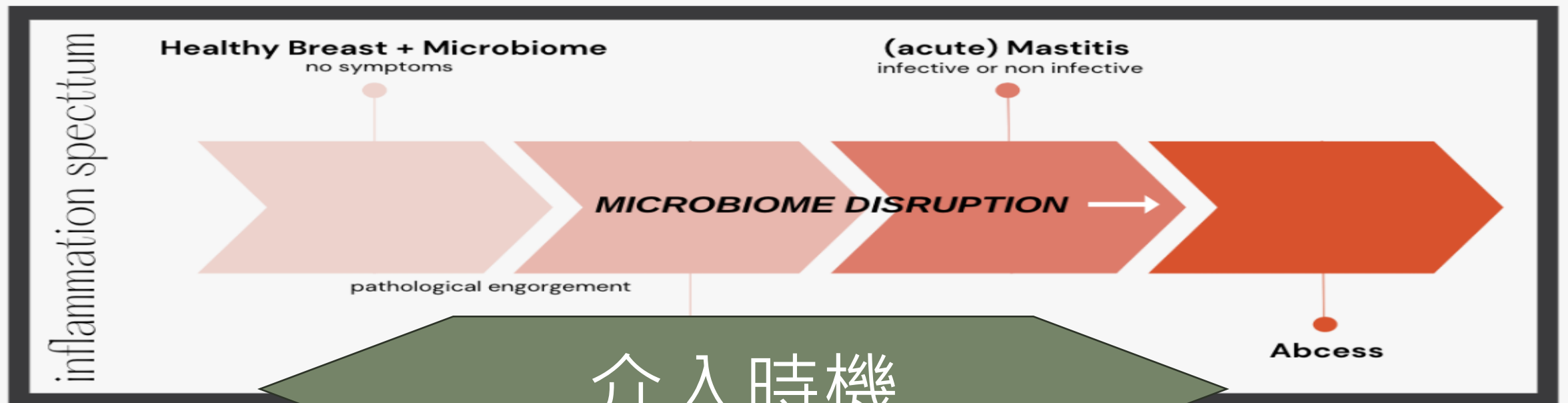
頻繁哺乳

增加乳汁移出

持續哺乳 + 就醫評估
用藥

乳腺炎光譜 (Mastitis Spectrum)

乳汁移出是影響乳房脹滿、乳汁滯留及乳腺炎發生的重要因素。
因此，及早建立 與 ，是預防乳房問題的首要策略。



主題三

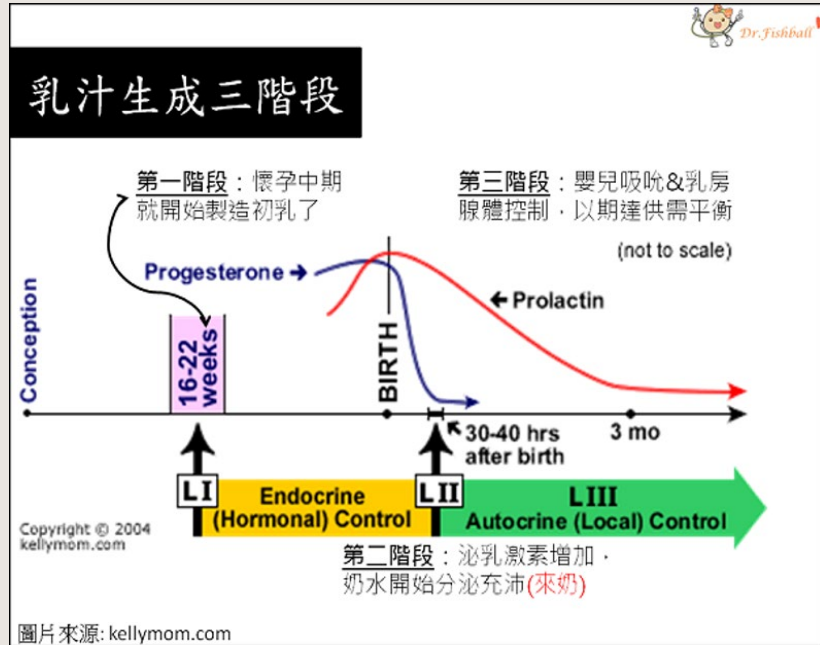
掌握母乳哺餵關鍵技巧

關鍵一、產前教育宣導

~產前教育帶來的影響~

- 1- 降低生產恐懼與焦慮
- 2- 提升生產自我效能 (Self-efficacy)
- 3- 提升母乳哺育成功率

關鍵一、產前教育宣導



~產前教育帶來的影響~

4-降低產後憂鬱並增進親職適應
5-延續育兒照護及母乳哺育的延續性

產前教育不只是提供知識，更能透過提升母親的自我效能與問題因應能力，增加母乳哺育開始率、純母乳哺育率及持續哺乳時間。

關鍵二、早期肌膚接觸



黃金一小時，改變一生

- ✓ 穩定新生兒生理功能
- ✓ 促進自主尋乳與有效吸吮
- ✓ 提升母乳哺育成功率
- ✓ 增進母嬰依附關係
- ✓ 支持母嬰健康的最佳開始

Academy of Breastfeeding Medicine. (2022)

關鍵二、早期肌膚接觸



「肌膚接觸不只是擁抱，更是啟動泌乳、促進吸吮與建立成功母乳哺育的重要關鍵。」

關鍵三、母乳哺餵姿勢



搖籃式-

- 1-親餵左乳房。
- 2-媽咪用左手環抱寶寶。
- 3-寶寶頭部枕在手肘上，溫柔抱著。

交叉搖籃式-

- 1-親餵左乳房。
- 2-媽咪用右手環抱寶寶。
- 3-使用右手虎口支托寶寶頭部，溫柔抱著。

關鍵三、母乳哺餵姿勢

橄欖式-

1-親餵左乳房。

2-左手輕柔托住寶寶頸、背、臀區，讓寶寶稍微向後仰及碰到乳頭，這時候母親與寶寶應能互相對望。

3-左手肘夾緊寶寶的背臀區，讓寶寶可以身體轉向媽媽。

4-如有需要可放枕頭承托，以減輕手臂及手腕的壓力，但需注意枕頭的高度不可太低，以免身體過份傾前。

關鍵三、母乳哺餵姿勢

橄欖式-

- 1- 寶寶夾在媽媽身體側邊
- 2- 雙腳朝向媽媽背後
- 3- 手掌支撐寶寶頭頸



圖片來源: 哺乳媽媽加油站

※ 側躺

媽媽側躺，用手撐著頭或靠在枕頭上，
寶寶躺在胸前與媽媽身體呈現平行。
寶寶記得背部需要有良好的支托。

關鍵三、母乳哺餵姿勢



生物哺育式

- 媽媽半躺約30–45度
- 寶寶趴在胸前進行肌膚接觸
- 利用新生兒原始反射自行尋乳

關鍵三、母乳哺餵姿勢

找碴時間

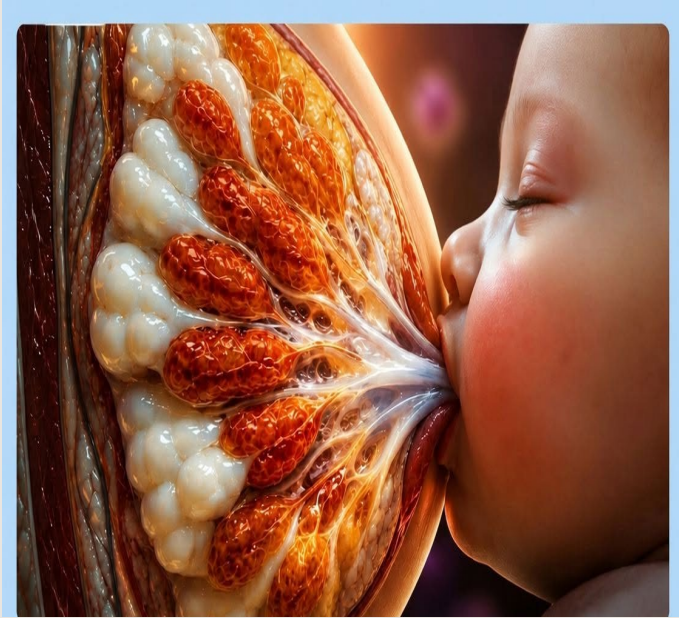


關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

找碴時間

您
找
到
幾
個
呢
？

關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察



AI製圖

關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

找碴時間



Dr Newman's examples of good latch (top) vs. poor latch (bottom)

關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

找碴時間

您
找
到
幾
個
呢
？

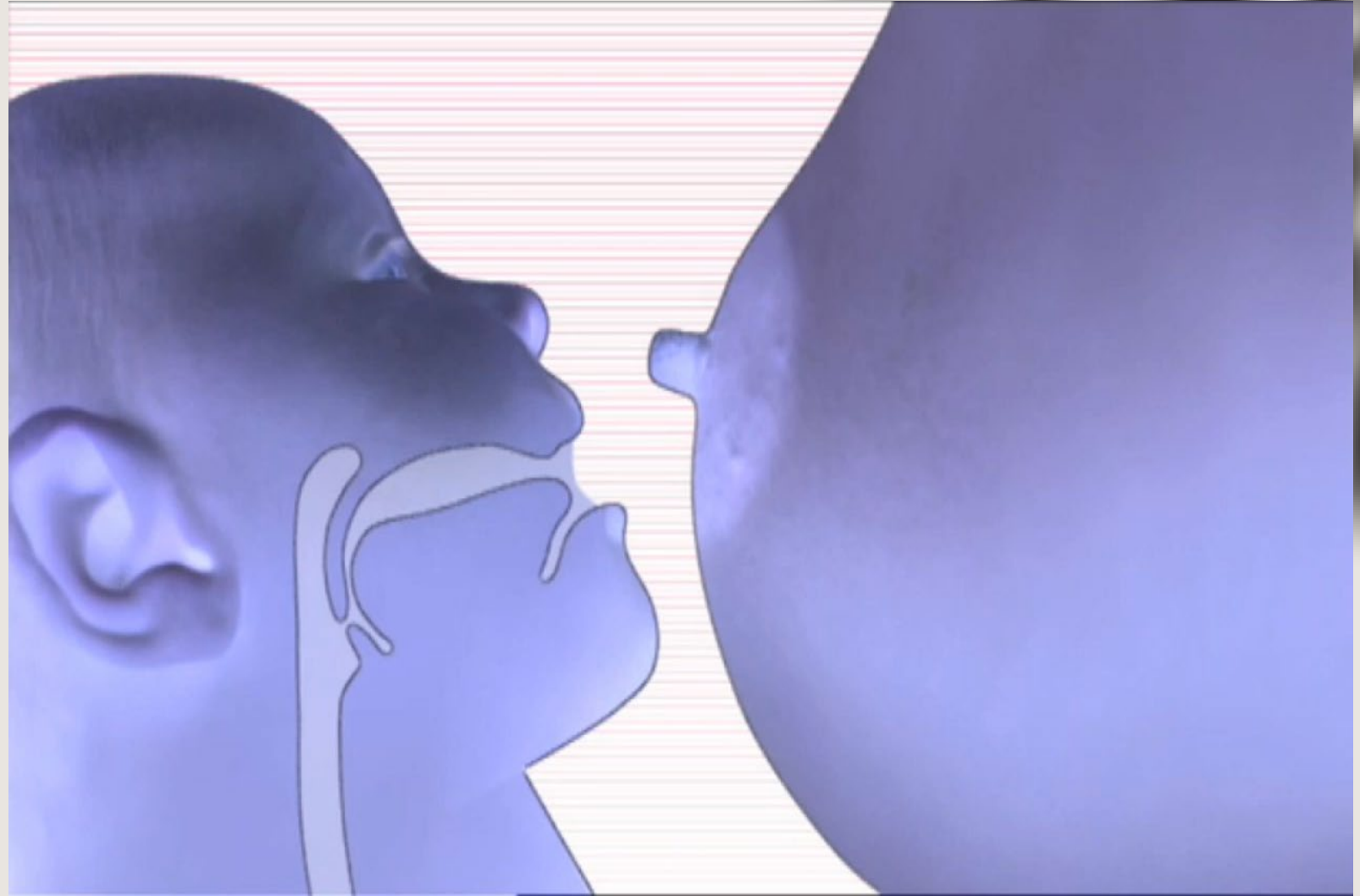
關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

找碴時間



關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

- 關鍵在：
- 逗~[張大嘴巴]
- 看~[眼神對視]
- 聽~[吞嚥聲]



關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

- 關鍵在：
- 逗~[張大嘴巴]
- 看~[眼神對視]
- 聽~[吞嚥聲]

關鍵四、寶寶的正確吸吮方式及觀察

- 關鍵在：
- 逗~[張大嘴巴]
- 看~[眼神對視]
- 聽~[吞嚥聲]

主題四

【鬆】～怎麼做

關鍵一、轉念以[人]為導向



&



改變開場說話模式：
你今天餵了嗎？

如何說？

關鍵一、轉念以[人]為導向

改變開場說話模式:以NURSE 技巧

步驟	內容	範例
N	Naming 情緒辨識	「聽起來您有些擔心奶量。」
U	Understanding 理解	「很多媽媽在這階段都會有相同感受。」
R	Respect 肯定	「您已經很努力照顧寶寶了。」
S	Support 支持	「我們一起找方法改善。」
E	Explore 探討	「可以和我分享最困擾您的地方嗎？」

產後時期，通常被稱為“**第四孕期**”，從分娩後立即開始，一般持續6至8週，但個體恢復時間因人而異。

關鍵二、背部放鬆技巧

➤ 放鬆法~ 背部



方法:

- 1-經本人同意。
- 2-可以用一些放鬆精油協助。



關鍵二、背部放鬆技巧

➤ 放鬆法~ 背部

方法:

1-經本人同意。

2-可以用一些
放鬆精油協助。

Tsai, S. S., Wang, H. H., &
Chou, F. H. (2020)

精油種類	主要功效	哺乳期建議
薰衣草 (Lavender)	放鬆、改善睡眠、 減輕焦慮、舒緩疼痛	★★★★★
甜橙 (Sweet Orange)	提升情緒、減少壓力	★★★★☆
佛手柑 (Bergamot)	穩定情緒、減輕焦慮	★★★★☆
玫瑰 (Rose)	舒緩產後情緒波動	★★★★☆
洋甘菊 (Roman Chamomile)	放鬆、改善睡眠	★★★★☆
乳香 (Frankincense)	放鬆、冥想輔助	★★★☆☆

關鍵三、乳房放鬆技巧

來! 媽媽我跟你說:
按摩~熱敷~擠

關鍵三、乳房放鬆技巧

逆壓軟化方法 (用於緩解乳房脹痛)

哺乳初期，乳房脹痛是常見問題。如果哺乳或擠乳前乳房過於充盈，可以使用以下方法軟化乳房。



雙手一步法

彎曲指尖，按壓乳頭兩側。

保持1至3分鐘，或直至感覺組織變軟。

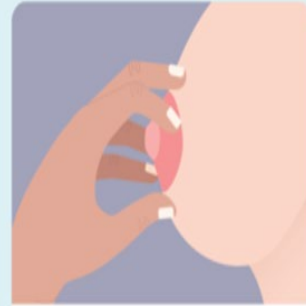
使用這種方法時，最好留短指甲。



雙手兩步法

用兩根伸直的手指分別按壓兩側，並保持1至3分鐘。

在乳頭上方和下方重複此步驟。



單手“花式握法”

用手指彎曲，按壓乳頭周圍並保持1至3分鐘。

使用這種方法時，最好留短指甲。

對著鏡子嘗試這些方法，直到你找到自己喜歡的方法。

請諮詢您的醫生、兒童保健護士、哺乳顧問或母乳餵養諮詢師以獲取指導。

圖片引用自：<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/relieving-breast-swelling>
腫脹
懷孕分娩&嬰兒
pregnancybirthbaby.org.au
1800 882 436

➤ 乳暈水腫
運用“反向施壓法”
慢慢緩解乳頭腫脹

https://youtu.be/H2_iiPP160Y?si=klAglvC4u0pkO9zw

關鍵三、乳房放鬆技巧

逆壓軟化方法 (用於緩解乳房脹痛)

哺乳初期，乳房脹痛是常見問題。如果哺乳或擠乳前乳房過於充盈，可以使用以下方法軟化乳房。



雙手一步法

彎曲指尖，按壓乳頭兩側。

保持1至3分鐘，或直至感覺組織變軟。

使用這種方法時，最好留短指甲。



雙手兩步法

用兩根伸直的手指分別按壓兩側，並保持1至3分鐘。

在乳頭上方和下方重複此步驟。



單手“花式握法”

用手指彎曲，按壓乳頭周圍並保持1至3分鐘。

使用這種方法時，最好留短指甲。

對著鏡子嘗試這些方法，直到你找到自己喜歡的方法。

請諮詢您的醫生、兒童保健護士、哺乳顧問或母乳餵養諮詢師以獲取指導。

圖片引用自：<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/relieving-breast-swelling>
pregnancybirthbaby.org.au
1800 882 436

腫脹
懷孕分娩&嬰兒



https://youtu.be/HZ_11PP160Y?si=klAgIvC4u0pkO9zw

關鍵三、乳房放鬆技巧

逆壓軟化方法 (用於緩解乳房脹痛)

哺乳初期，乳房脹痛是常見問題。如果哺乳或擠乳前乳房過於充盈，可以使用以下方法軟化乳房。



雙手一步法

彎曲指尖，按壓乳頭兩側。

保持1至3分鐘，或直至感覺組織變軟。

使用這種方法時，最好留短指甲。



雙手兩步法

用兩根伸直的手指分別按壓兩側，並保持1至3分鐘。

在乳頭上方和下方重複此步驟。



單手“花式握法”

用手指彎曲，按壓乳頭周圍並保持1至3分鐘。

使用這種方法時，最好留短指甲。

對著鏡子嘗試這些方法，直到你找到自己喜歡的方法。

請諮詢您的醫生、兒童保健護士、哺乳顧問或母乳餵養諮詢師以獲取指導。

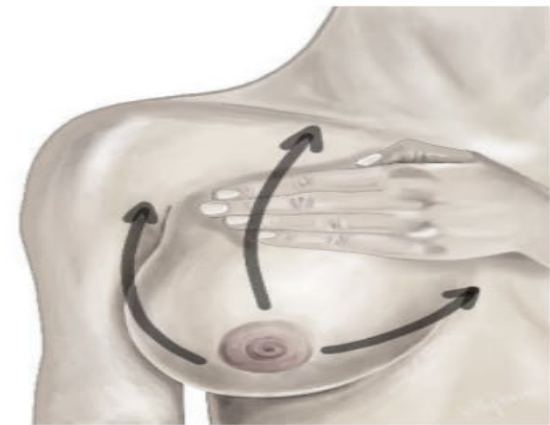
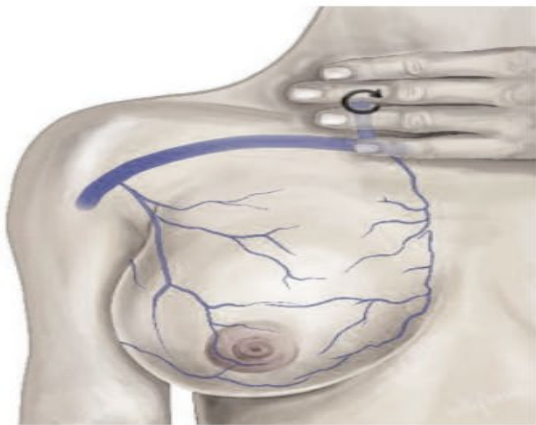
圖片引用自：<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/relieving-breast>
腫脹 懷孕分娩&嬰兒 1800 882 436

➤ 當媽咪提到會痛，有硬況不好擠時~~
先[鬆]~~再判斷處理方式~~

關鍵三、乳房放鬆技巧

- 淋巴引流
運用“**輕柔**”按摩方式慢慢緩解乳房腫脹。

Lymphatic Drainage



- Reduces swelling by assisting movement of lymph fluid, decreasing edema
- Technique
 - “Very gentle touch/traction of skin - “like petting a cat”
 - The purpose is to lift skin to allow flow of lymphatic drainage and vascular decongestion
 - Ten small circles at junction of internal jugular and subclavian veins
 - Ten small circles in axilla
 - Continue with light touch massage from nipple towards clavicle, axilla
- Start during pregnancy if experiencing painful rapid breast growth, and use as needed postpartum for engorgement

關鍵三、乳房放鬆技巧

激發:~

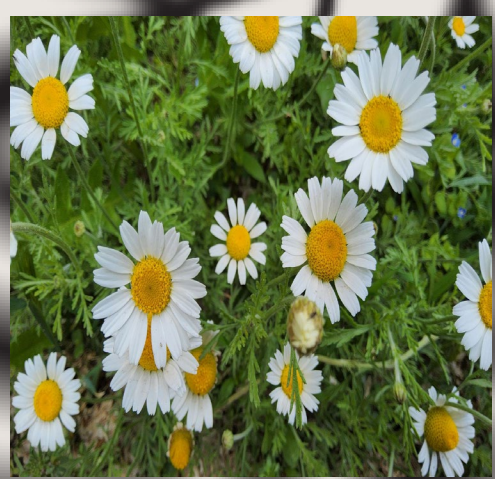
愛的荷爾蒙~催產素 打開水龍頭~~~UP!!UP!!~

降低皮質醇（壓力荷爾蒙）

心情愉悅~~甚麼都願意^^

關鍵三、乳房放鬆技巧

➤ 乳房放鬆～無壓力放鬆技巧。



注意事項:

1-經本人同意。

2-可以用一些放鬆精油協助。



主題五

結論與分享

結論與分享

一、成功的核心：及早準備與有效移出

- 產前教育：建立自信心，降低焦慮，是成功哺育的第一步。
- 早期啟動：產後「黃金一小時」肌膚接觸，能有效穩定新生兒生理功能並啟動泌乳。
- 持續移出：頻繁且有效的乳汁移出是預防乳房腫脹、乳汁滯留與乳腺炎的首要策略。

二、實務關鍵：正確姿勢與觀察

- 多元姿勢：靈活運用搖籃式、橄欖式、側躺或生物哺育式，找到母嬰最舒適的連結。

結論與分享

- 吸吮三字訣：

透過

、
、
確認哺餵成效。

三、突破困擾：以「
」為導向的照護

- 溝通為先：運用 NURSE 技巧理解母親情緒，提升其自我效能。
- 身心放鬆：結合逆壓軟化、淋巴引流與芳香療法，緩解乳房脹滿與壓力。

結論與分享

母乳哺育不只是營養的傳遞，更是一場母嬰間的五感對話。及早建立有效哺乳，運用科學的放鬆技巧，讓我們陪伴每位媽媽輕鬆享受哺育時光

文獻出處

1-衛生福利部國民健康署

衛生福利部國民健康署 (2023) 。《母乳哺育手冊》。臺北市：衛生福利部國民健康署。

2-台灣母乳哺育聯合學會

台灣母乳哺育聯合學會 (2024) 。《母乳哺育臨床指引手冊》。臺北市：台灣母乳哺育聯合學會。

3-台灣兒科醫學會

台灣兒科醫學會 (2022) 。《新生兒及母乳哺育照護建議》。臺北市：台灣兒科醫學會。

4-Academy of Breastfeeding Medicine. (2022). *ABM Clinical Protocol #5: Peripartum breastfeeding management for the healthy mother and infant at term*. Breastfeeding Medicine.

5-Kehinde, J., O'Donnell, C., & Grealish, A. (2023). *The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review*. Midwifery, 118, 103579.

6-Oggero, M. K., Rozmus, C. L., & LoBiondo-Wood, G. (2024). *Effects of prenatal breastfeeding education on breastfeeding duration beyond 12 weeks: A systematic review*. Health Education & Behavior.

7-Academy of Breastfeeding Medicine. (2022). *Clinical Protocol #5: Peripartum Breastfeeding Management for the Healthy Mother and Infant at Term*. Breastfeeding Medicine.

8-Lopez-Gonzalez, D. M., & Mikes, B. (2026). *Postpartum Care of the New Mother*. StatPearls Publishing.

9-Tsai, S. S., Wang, H. H., & Chou, F. H. (2020). The effects of aromatherapy on postpartum women: A systematic review. *Journal of Nursing Research*, 28(3), e96.

感謝您的參與及指教

