

擠乳與集乳含實際演練

黃淑媛

衛福部母乳種子講師

母乳支持團體—帶領人

中山醫學大學附設醫院 BR+IR

課程大綱

- ◆ 手擠乳時機
- ◆ 刺激排乳反射方法
- ◆ 奶水儲存
- ◆ 手擠奶技巧及演練

手擠奶時機

- 1、母嬰分離時：早產兒、生病的嬰兒、媽媽回到職場…
- 2、嬰兒暫時無法吸吮：嬰兒舌繫帶過緊、嬰兒低張力、媽媽乳頭凹陷或太大
- 3、解除母親乳房腫脹：奶水較多、哺乳狀況不佳
- 4、乳頭疼痛皸裂時：暫停哺乳數天或半天，以利傷口恢復
- 5、媽媽剛開始嘗試哺乳，但嬰兒進食不足時

手擠乳的準備

容器

- 產後 1~2 天建議以小容器(例如:空針筒)收集初乳
當奶量增加時，改用較大的容器(例如:小杯子、奶瓶)。
- 手擠乳的準備

環境

- 隱密衛生舒適的環境、音樂、寶寶照片影片，讓媽媽心情放鬆，有利增加排乳反射。

準備開始手擠乳

- (一)確認環境安全、舒適，給自己充足的時間。

時間壓力和壓力會抑制乳汁的排出。

- (二)確實清潔雙手，如果手冷，請暖暖手。

- (三)採舒服站姿或坐姿

- (四)解開衣服並固定好，勿夾著

- (五)誘發催產素反射/排乳反射

- 催產素是一種控制排出反射的荷爾蒙
- 排乳反射會導致乳汁從乳房排出，持續長達數分鐘

- 有些母親會經歷乳汁噴出，有些則會經歷乳汁滴落
- 反射發生時可能會覺得乳房突然有刺痛感
- 如何指導母親以手擠乳

一、準備動作

- 1.問候母親
- 2.注意隱私
- 3.以開放性用語關心母親現況：增強母親正向情緒
- 4.瞭解母親學習動機及需要擠奶時機
- 5.和母親討論對擠奶時機及注意事項的理解程度
- 6.母親討論並確認用物的準備
- 7.確認母親及自己徹底洗過手
- 8.說明催產素反射，以及如何刺激反射以利擠乳成效

刺激催產素反射的方法:

誘發排乳反射方法

目的~在於「刺激排乳反射」，絕對不是拼命按摩才能發奶！

媽媽心理感受及情緒變化

- 喝自己覺得好喝或會發奶的湯湯水水
- 舒適或輕鬆的環境
- 閉眼+大口緩慢的深呼吸，放鬆全身
- 輕鬆愉快的音樂
- 按摩/熱水沖洗肩膀和背部

奶水儲存與使用

- 儲存容器的考量

(一)

- 1.將乳汁倒入收集袋時，手指盡量不要碰到乳汁或袋口
- 2.乳汁勿放太滿，避免冷凍後裂開
- 3.置入冰箱後，待相同溫度時，再放在一起

(二)

- 1.檢查袋口有無密合，以免滲漏，增加汙染機會
- 2.市售母乳密實袋，可用油性筆寫在袋子外面或用標籤標示時間

(三)無論使用任何容器儲存，包括玻璃瓶、塑膠瓶、塑膠袋，細胞活性會隨著時間越久而降低

- 母乳的儲存容器-玻璃瓶
- 母乳儲存袋-聚乙烯(polyethylene,PE)
- 母乳的儲存容器-塑膠容器
- 母乳的儲存容器-塑膠容器

健康足月兒(555 原則)

室溫 25 度°C 以下約 5 小時

冷藏 0~4°C 約 5 天

冷凍保存約 5 個月

早產兒或病嬰(333 原則)

室溫約 3 小時、冷藏約 3 天、冷凍保存約 3 個月

儲存母乳的使用方法

◆ 溫奶

1. 洗手

2. 取冰箱內母乳袋

- 取用原則[愈新鮮乳汁愈好]-最接近嬰兒當時成長狀態的乳汁，所以最近擠出來先使用
- 親自哺乳媽媽的奶水，額外儲存的不多，給足月健康兒使用儲存奶水時，可先給比較早擠出來的乳汁，避免浪費。

3. 使用溫奶器或置於 60°C 以下開水容器內隔水溫熱，水位不超過集奶袋，避免水進入，造成汙染

- ✓ 加熱時集奶袋輕輕搖晃
- ✓ 或倒入餵食容器中再溫熱

4. 注意:

- 不可使用微波爐，以免受熱不均，燙傷嬰兒
- 避免母乳倒來倒去-減少污/營養成分流失

5. 整理擠奶或溫奶用物

- ★避免用微波爐溫奶或直接在火上加熱，加熱不均勻易燙傷嬰兒，過熱亦會破壞營養價值。

隔水加熱法：

將裝母乳的容器放進溫熱的水裡浸泡，使奶水慢慢溫熱，晃動容器讓母乳受熱均勻，不要讓加熱的溫水流到嬰兒的奶水裡以免受汙染

溫奶(調奶)器加熱法：

溫奶器溫度設定在 40°C 隔水加熱。

處理擠出的乳汁時需注意事項？

1. 適當地處理儲存及餵食的容器。
2. 使用順序：
 - 剛擠出的新鮮乳汁。
 - 如果使用冷凍的母乳，先使用儲存最久的乳汁。
3. 解凍和加熱技巧。
4. 處理先前冷凍且解凍過的母乳(請勿再冷凍)。
5. 何時丟棄剩餘的母乳。