

# 奶水的過與不及講義

徐慧冰  
台中慈濟醫院母嬰親善個管師  
國健署母乳哺育種子講師  
國際認證泌乳顧問

## 課程大綱：

1. 奶水分泌原理與機轉
2. 奶水轉移(移出/排出)
3. 嬰兒吃到足夠奶水的表徵
4. 幫助擔心奶水不足的母親與家庭
5. 嬰兒沒有吃到足夠奶水的可能原因及預防方法
6. 奶水過多的原因及處理方式

## 一、水分泌原理與機轉：大部分的母親能製造比嬰兒需求更多的奶水

### 1. 乳汁分泌原理-

泌乳激素刺激乳腺泡的泌乳細胞製造乳汁

乳腺泡被肌皮細胞包覆

催產素刺激肌皮細胞收縮將儲存在乳泡內的乳汁擠出來

### 2. 關於泌乳激素與催產素-

#### 泌乳激素

夜間分泌較多

能使母親覺得放鬆獲得更好的睡眠品質

抑制排卵延遲母親懷孕

#### 催產素

催產素反射或排乳反射

催產素反射不順，奶水不易順利流出

促進產後子宮收縮減少產後大量出血

催產素容易感受母親想法、感受與情緒

正向感受可幫助反射

負向感受抑制排乳反射，使乳汁排出困難

#### 催產素的反應

乳房內出現麻麻的或是擠壓感

想嬰兒或聽到嬰兒哭，乳汁就會流出來

當嬰兒吸吮另一側會流出乳汁

產後頭一週哺乳易伴有子宮收縮痛及可能惡露流出  
嬰兒慢而深吸吮及吞嚥

### 3. 乳汁的生成有三階段-

第一階段：妊娠 16-22 週到產後 2 天

泌乳激素刺激製造奶水，開始製造初乳

高濃度的黃體素會抑制乳汁分泌，初乳量非常少

第二階段：產後第三天至第八天

乳腺細胞間隙變得緊密

胎盤產出-黃體素下降-泌乳激素分泌增加-乳汁分泌充沛乳房飽滿

此階段泌乳激素越高乳汁分泌越多

賀爾蒙濃度影響泌乳

刺激越多回饋越多，乳汁分泌越多

第三階段：產後第九天到退化期開始

泌乳激素分泌下降轉換腺體自我控制

乳汁製造由乳房控制

乳汁移出是控制泌乳的關鍵

奶水持續分泌取決於嬰兒的吸吮，供需平衡原理

研究發現，產後 4 天的奶水量與第 6 週及之後 12 週的奶水分泌有正相關。  
當哺乳次數減少，在最後一次哺乳 40 天後，進入退化期。

### 4. 母乳中的抑制物(FIL)-自體分泌的回饋抑制系統

母乳製造會受到單一乳房不同刺激與回饋控制

乳汁中有抑制奶水製造的物質(FIL)

過多的奶水留在一側乳房，抑制物會充滿乳房抑制乳汁製造

保護乳房免於過度腫脹

移出乳汁同時會移出抑制物，乳房就會製造更多的奶水

## 二、奶水轉移(移出/排出)

乳汁生成關鍵，泌乳激素、催產素及規律的乳汁移出

配合催產素反射，可以讓乳汁越來越多

嬰兒吸吮是乳汁分泌的驅動者

### 1. 嬰兒反射-尋乳反射、吸吮反射、吞嚥反射

### 2. 正確含乳-

嬰兒含住大部分乳暈及下面的組織，包含乳腺管的組織

嬰兒將乳房組織伸展成一個長奶嘴樣，乳頭只佔 1/3

嬰兒吸吮是乳房而非乳頭

正確含乳的外觀：嬰兒下巴貼近乳房、嘴巴張很大、下唇外翻

嘴巴上方乳暈露的比下方多，表示嬰兒舌頭靠近乳腺管下方擠出奶水

嬰兒舌頭前後波動將奶水由乳腺管送到嘴巴內

### 3. 含乳姿勢不良影響-

只吸吮乳頭，造成乳頭疼痛及破皮

無法有效移出乳汁，稱無效性吸吮

乳房腫脹

嬰兒不滿足，不喜歡乳房，愛哭、經常要喂奶或是每餐都要吃很久

嬰兒沒吃到足夠奶水

嬰兒受挫，以致於完全拒吃乳房，體重下降

頻繁哺乳讓母親疲憊

乳房可能因乳汁未被移出而奶水製造減少

### 4. 含乳不良的原因-

在哺乳順利前使用奶瓶哺餵

沒有經驗的母親

功能性障礙：嬰兒過小或肌肉張力不足、乳房組織延伸性不好、乳房過於腫脹、開始哺乳的時間較晚

缺乏有技巧的支持及哺乳迷思

## 三、嬰兒吃到足夠奶水的表徵

### 1. 判斷嬰兒得到足夠奶水的表徵-

嬰兒體重變化：出生前幾天體重淺輕不超過 7-10%，2 週內回到出生體重。  
前四個月，每月至少增加 0.5-1 公斤。

尿布濕：出生後前 5 天每天加濕一片尿布，一週後每天 6-8 次清澈尿。

嬰兒的排便：1-3 天深綠胎便，4-6 天顏色變淡，6 天後一天可解 3-4 次黃色大便。出生後前 2-3 週，大便次數減少要小心沒吃到足夠奶水。

### 2. 嬰兒沒得到足夠的奶水可靠表徵-

嬰兒體重增加遲緩

嬰兒尿量少，出生 5 天後一天少於 6 次，尿深黃味道重

新生兒前一週大便次數少、量少且乾，一週後仍解胎便

### 3. 嬰兒沒得到足夠奶水的疑似表徵

吃奶後仍不滿足、經常哭鬧、非常頻繁吃奶、吃奶時間非常長、拒絕吃奶、大便乾硬綠且次數少量少、擠奶時沒有奶水流出、在產後沒有奶水來也沒有脹奶的感覺。

#### 4. 嬰兒沒得到足夠奶水的不可靠表徵

嬰兒吸吮手指、吃完奶嬰兒腹部沒有圓鼓狀、母親產後沒有馬上脹奶、乳房較之前軟、沒有滴出奶水、母親沒感覺催產素反射、家人感覺母親奶水不足、醫療人員說母親奶水不足、母親被告知太年輕或太老無法哺乳、嬰兒太小、母親過去哺乳經驗不佳、奶水看起來稀稀的

### 四、幫助擔心奶水不足的母親與家庭

#### 1. 運用諮詢技巧幫助擔心奶水不足的母親及家庭：

聆聽了解、收集哺乳史、評估母乳哺餵、檢查母親及乳房、建立信心提供支持、接受及讚美、給予實際幫忙、給予有用資訊、使用簡單語言、建議

#### 2. 協助擔心奶水不足的家庭：

嬰兒非常頻繁的吃母乳  
嬰兒經常哭鬧  
母親產後乳房一開始較不充盈、腫脹  
產後頭兩天擠不出乳汁

### 五、嬰兒沒有吃到足夠奶水的可能原因及預防方法

#### 1. 沒得到足夠奶水的可能原因

不利泌乳的因素：嬰兒哺乳與吸吮、哺餵方式  
不利泌乳母親生理因素：內分泌疾病、乳房組織異常  
不利泌乳母親心理因素：缺乏支持、失去信心、憂慮、壓力、疲憊  
嬰兒因素：疾病、口腔結構異常、進食的壓力與拒絕乳房

#### 2. 預防嬰兒沒得到足夠奶水

建立泌乳  
協助嬰兒正確含乳及吸吮

#### 3. 幫助嬰兒得到更多奶水

擠壓乳房、換邊餵、增進泌乳的藥物與食物、運用哺乳輔助器給予奶水或添加物

## 六、奶水過多的原因及處理方式

### 1. 供過於求母親的困擾

擠爆家裡的冰箱

脹奶速度快，無法出遠門

容易漏奶

需頻繁擠乳

容易脹奶疼痛不適，如無及時處理則容易塞奶乳腺炎

### 2. 供過於求對嬰兒的困擾

因前奶比例增加嬰兒容易吃進較大量含乳糖量高的前乳，易發生脹氣、腸絞痛、哭鬧不安，大便長期出現稀水狀綠便，造成嬰兒紅臀。因相對較少吃到富含脂肪的後奶，長期可能影響到嬰兒體重增加。

### 3. 奶水過多的原因

奶水移出量過多

許多母親因為擔憂奶水不足，而頻繁擠乳，或因為被告知要排空乳房，在親餵嬰兒後仍努力將奶水擠出，造成身體誤以為嬰兒需要那麼多的乳汁，讓母親奶水增加過量。

### 4. 奶水過多的處理方式

奶水減量，逐漸減少奶水移出量。

需要時間慢慢減少，以降低減少奶水過程塞奶的機會

### 5. 奶水過多的預防方式

親餵嬰兒時，確定嬰兒有吃到足夠奶水，就不須再額外擠出奶水。

只餵一側乳房，另一邊怎麼辦？如果確定嬰兒已經有吃到足夠奶水，另一側就不須再擠，如有腫脹難受，只需擠到可以忍受的腫脹感就不要再擠，可以在感覺腫脹時，冷敷乳房或是敷高麗菜葉。

如擠出瓶餵，則依嬰兒每日需求量規劃每次的擠乳量。

不再給母親需要排空乳房的觀念。