

六、當親餵轉瓶餵發生困難時， 如何處理？

倘若寶寶不願意吸奶瓶，可以：

1. 用奶瓶在寶寶還沒餓之前先餵食。
2. 用奶瓶餵食時，拿媽媽的衣服包裹著寶寶。
3. 不要將奶嘴放入寶寶的口中，把奶嘴放在寶寶的嘴邊，讓孩子自己尋找奶嘴，主動含入嘴裡。
4. 試著把奶嘴用溫水沖，讓它和人體溫度相近。
5. 讓寶寶試用不同形狀、大小、材質的奶嘴，並調整奶嘴洞的大小。
6. 試著用不同的姿勢餵食寶寶，可以換邊以接近親餵的模式。
7. 練習餵食奶瓶時，請家裡人代勞。
8. 繼續嘗試，但當寶寶仍然拒絕吸食奶瓶時，可用杯子、湯匙或滴管餵食。

自我評量(是非題)

- () 1. 剛返回職場的媽媽，因工作壓力大而導致母乳量減少，故等到有脹奶時再擠乳即可。
- () 2. 上班初期為增加寶寶對瓶餵的接受度，可模擬哺乳時的情境，如奶嘴的選擇、哺乳的姿勢等。

參考資料：

王淑芳、毛心潔、林晶晶、胡怡芬、高美玲、陳昭惠…等(2015)．*母乳哺育-理論與實務(新版)*．台北：台灣母乳哺育聯合學會。

衛生福利部國民健康署孕產婦關懷(2019)．*原本是親餵要開始上班了，寶寶不吸奶瓶要怎麼辦？*取自：

<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1140&type=01>

制定日期：2003年4月

修訂日期：2019年8月（第七版）

編碼：5736-單張-中文-063-07

題號	1	2
解答	X	O

上班族媽媽 輕鬆哺乳



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉3492

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

國民健康署免費專線：0800-870870

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、哺餵母乳的方法：

媽媽回到職場上班後，因無法隨時親餵，這時媽媽就要考慮符合自己上班時間的餵乳方式。在回公司上班的前幾天，可先將寶寶托育給嬰兒照顧者，以確認照顧者回溫母乳及餵食方法正確，讓寶寶漸漸適應新的生活，並且**規畫好上班之後的擠奶與儲奶策略**。

二、如何安排上班擠乳時間

在**上班前2週要開始調整作息**，及**漸進地延長擠乳時間**，**事先建立自己的母乳庫**，以避免剛返回職場時，因工作壓力而導致母乳量減少，下列是建議上班後的擠乳時間表：

1. 早晨出門前先親自哺餵寶寶，或提早到公司，在未工作前先擠乳。
2. 午休時間。
3. 下午利用工作空檔擠一次乳。
4. 下班後先擠乳再回家，或下班後馬上回家親自哺餵寶寶。

三、維持泌乳技巧：

上班族媽媽持續哺乳的重要關鍵是**維持泌乳**，方法有：

1. 用手擠乳方式以促進噴乳反射。
2. 在嬰兒吸奶時同時擠另一邊乳房。
3. **維持餵奶及擠乳的次數，每日約6-8次。**
4. 適度運用按摩及擠壓技巧，增加擠出來的奶水量。
5. 上班前及回家後馬上直接親餵。

四、需要準備哪些配備呢？

1. 透氣有彈性的哺乳胸罩(勿有鋼圈)。
2. 操作順手、剪裁合適的哺乳衣。
3. 擠奶器、集奶袋、奶瓶、溢乳墊等。
4. 冰箱、冰桶或冰寶等，保存或運送母乳之設備。



五、如何有效解決上班擠奶的問題呢？

1. 為配合職場工作時間，可調整成4小時擠乳，以減少脹奶，如果沒有足夠的時間擠乳，最好還是要擠個5~10分鐘(可以配合上廁所的時間)，這會比不擠來的好些。
2. **穿著方便擠乳及較看不出漏奶的衣服**，如果乳汁大量的漏出，可將雙臂交叉於前，或以手指按壓乳頭片刻以抑制漏奶。但須注意勿常按壓乳頭，可能易使乳腺管阻塞。
3. **重要關係人(配偶或嬰兒照顧者)的支持和鼓勵很重要**，且建議媽媽尋找有哺乳經驗的同事支持與協助。

