

擠壓乳房 Breast Compression

擠壓乳房的目的是當寶寶一旦不自己喝奶時(嘴巴張大-暫停-合起來的吸吮型態)，持續把奶擠給寶寶。擠壓乳房會刺激噴乳反射，且通常會產生自然的噴乳反射。這技術通常使用在：

1. 體重成長不佳的寶寶
2. 腹絞痛的母乳寶寶
3. 哺乳太頻繁或時間太長
4. 母親的乳頭酸痛
5. 一再發生乳腺管阻塞和/或乳腺炎
6. 鼓勵容易睡著的寶寶持續喝奶而不只是空吸。

如果事情都進行得很順利，則不一定需要擠壓乳房。當一切都進行得很順利，母親應該要讓寶寶自己結束吸吮一邊乳房，如果寶寶還想要吃，再給寶寶吸另一邊。你怎麼知道寶寶已經結束吸吮呢？就是當他不再吸吮乳房(嘴巴張大-暫停-合起來的吸吮型態)即是。在寶寶初生的頭幾天，擠壓乳房特別有效，這樣能使寶寶吃到較多的初乳。寶寶雖然不需要太多的初乳，但還是要一些初乳，正確的含乳及擠壓乳房能幫助寶寶吃到初乳。

知道下面這些會有用處：

- 1.能含好乳房的寶寶比含不好的寶寶可以更容易吸吮到更多母乳。不能含好乳房的寶寶只有當母乳流出順暢時才喝得到奶。因此，許多媽媽和寶寶儘管含不好也可以哺乳順暢，因為大部分媽媽製造的乳汁都很充足。
- 2.三到六個星期大的寶寶，常會在母乳流速慢時容易睡著，不全然是他們已經吃飽了。在這個年紀之後，寶寶可能會在母乳流速慢時，開始扯乳房。有些寶寶甚至會在幾天大就開始扯乳房。
- 3.很不幸的，許多的寶寶含乳房都含得不好。如果媽媽的奶量很充足，寶寶體重的增加可能不用擔心，但是媽媽可能要付出代價---媽媽乳頭酸痛、寶寶腹絞痛、寶寶一直含著不放（但是真正吸奶的時間其實只有一下下）。

一旦寶寶開始沒有從乳房喝到奶水，擠壓乳房讓母乳持續流出，會讓寶寶：

1. 得到更多母乳。
2. 得到更多含高量脂肪的母乳。

如何擠壓乳房

1. 用一隻手臂抱住寶寶。
2. 用另一隻手抓乳房，大拇指在乳房的一邊，其他手指在另一邊（拇指在乳房上方最容易施力），遠離乳頭。
3. 觀察寶寶喝奶的情形（請看www.thebirthden.com/Newman.html 中的影片），但不需要去數每一次吸吮。當寶寶用打開-暫停-停止形式吸吮時，他就能夠獲得足夠的奶水。
4. 當寶寶只吸乳頭或者不再使用嘴巴張大-暫停-合起來的形式吸吮，就擠壓乳房。不需要太用力壓到乳房疼痛，且試著不去改變乳暈（乳房接近寶寶嘴巴的地方）的形狀。隨著擠壓，寶寶應該會開始再度用嘴巴張大-暫停-合起來形式吸吮。寶寶有吸但沒有喝到奶時，才擠壓乳房。

5. 持續壓著直到寶寶不吸，便可以放開手。當不擠壓時，寶寶通常也會跟著一起停止吸吮，但當奶水又開始下來時，寶寶很快又開始吸吮。如果你停止擠壓而寶寶能繼續吸吮，你可以等一下再繼續擠。
6. 停止擠壓可以讓你的手休息，並讓乳汁再流到寶寶嘴裡。如果寶寶在暫停擠壓同時也停止吸吮，那他會在嚐到母乳時又再開始吸吮。
7. 當寶寶又開始吸吮，他可能會吃到奶（嘴巴張大-暫停-合起來）。如果沒有，如上述的再擠壓。
8. 持續用同一邊餵食，直到連擠壓寶寶也不喝。你應該要讓寶寶留在同一邊乳房的時間長一點，當你又有噴乳反射，寶寶就會自己再開始喝母乳。然而，如果寶寶不再喝了，讓他鬆開或讓他離開乳房。
9. 如果寶寶還想要喝，給他吸另一邊乳房重複這個過程。
10. 除非你有乳頭酸痛情形，你可以兩邊交替餵幾次。
11. 改善寶寶的含乳房情形。
12. 記得，當寶寶吸但沒吃到奶的時候才擠壓。

在我們的臨床經驗中，上述是最有效的方法，但是如果你找到一個更好的方法可以讓寶寶持續用嘴巴張大-暫停-合起來的方式吸吮，那請使用對你和寶寶最好的方式。只要你的擠壓不會傷害乳房，而且只要寶寶有在『喝』（嘴巴張大-暫停-合起來形式的吸吮），擠壓乳房就會有效。

你不需要一直這樣做。一旦哺乳技巧進步，你可以讓事情很自然的發生。請上網 www.thebirthden.com/Newman.html 看如何讓寶寶含乳、如何知道寶寶有吃到奶、如何擠壓乳房的影片

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #15 擠壓乳房 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
郭素珍 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

此單張不須經由同意即可複印使用