

## 手擠乳護理指導

2006.08制定  
2024.10修訂

### 一、哺餵母乳的好處：

母乳是上天賜給嬰兒最美好的食物，母乳最適合嬰兒身心需要，世界衛生組織為了您與寶寶健康，鼓勵純母乳哺餵至六個月，並持續哺育至寶寶兩歲以上。母乳中含有免疫物質，可以幫助嬰兒抵抗疾病，又可以避免牛奶蛋白過敏所造成的傷害，不但經濟、方便、安全又衛生，當您在哺餵母乳時，嬰兒將得到成長中最理想的營養及人格發展中最需要的關愛和安全感，而且在哺餵母乳的過程中，提供母親及嬰兒親密的接觸，對親情及嬰兒的心理人格發展都有幫助。

### 二、手擠乳時間：

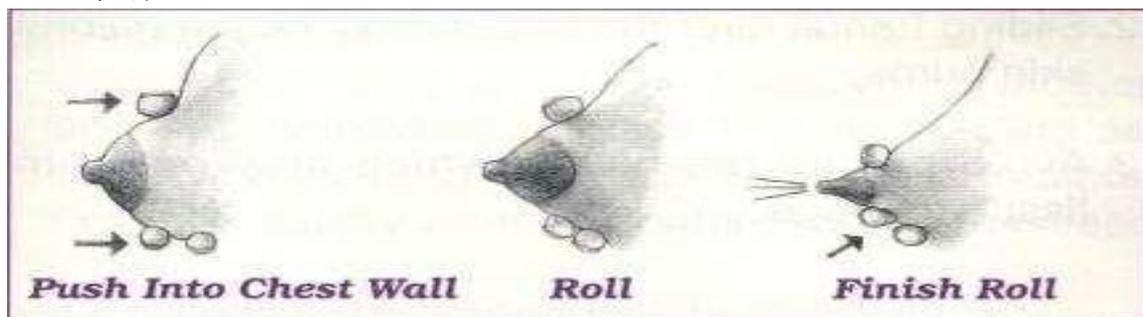
請於產後6小時內進行第一次手擠乳，之後可依寶寶的需要哺餵母乳。當您的嬰兒因為某些情況必須住在醫院時，只要您固定每2-3小時手擠乳一次(每日至少擠乳6~8次)，並將擠出母乳放置於冰箱內，維持冷藏溫度後送至病房，既可給嬰兒食用，又可避免奶水變少。

### 三、手擠乳的方法：

**步驟一：**洗淨雙手，選擇一個舒適的姿勢，一手持消毒過的奶瓶靠近乳房。

**步驟二：**輕輕按摩整個乳房。手指呈C字型環繞乳房(C型握法)，大拇指在乳暈上，其他手指在乳暈對側，並托住乳房，手指位置距離乳頭2-3公分。

**步驟三：**大拇指與食指輕輕的往胸壁方向下壓，應避免壓太深，以免阻塞乳腺。有節律的手指對向擠壓，然後暫停。注意兩指腹(拇指與食指)定點滾動而不移動或滑動。在一開始，可能沒有乳汁流出，但在擠壓數次後，奶水便會開始滴出，如果噴乳反射活躍的話，奶水便會泉湧而出。



**步驟四：**以相同的方式擠壓乳暈的兩側，以米字型環繞執行，確定每個位置的奶水均有被移出。



**步驟五：**兩側乳房都要擠，每次擠乳10-20分鐘，每邊的乳房至少擠乳3~5分鐘，直到奶水流速變慢，然後擠乳另一邊，如此反覆數次即可。擠乳時可以使用同一邊的手擠同一邊乳房，如果累的話，可以換手。隨著您技巧的熟練，奶水量會越來越多。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康