

# 1. 輕鬆上手！產前哺乳諮詢 5 大好處



作者圖文提供／媽媽寶寶 | 華人健康網 - 2015 年 8 月 7 日 上午 8:02

【華人健康網圖文提供／媽媽寶寶】能夠順利提供寶寶珍貴的母乳，是每個媽咪的願望，但懷孕時期總是聽說哺乳既辛苦又煎熬，不免讓孕媽咪還沒親身體驗就先感到害怕，其實哺乳的學習可以從產前開始，提早了解母乳哺育相關知識，做好身心的準備，能讓產後的母乳哺育更順利，避免哺乳時的慌張與疼痛。



產前哺乳諮詢 5 大好處

## 好處 1／了解身體的泌乳機制

漾媽媽產後護理之家護理長暨國際認證泌乳顧問陳珏如表示：了解泌乳機制的媽媽，在明白如何與寶寶的需求達成「供需平衡」後，幾乎無需再為奶水不足或過度刺激而感到心慌或不安，甚至能夠自主的逐漸調節未來奶水的分泌量，輕鬆享受哺乳。

## 好處 2／掌握正確觀念

哺乳的媽咪為數不少，但每個人的經驗不甚相同，也不一定適用於每個人。由國際認證泌乳顧問提供個人專屬的產前哺乳諮詢，可避免哺乳迷思造成媽咪的哺餵困難，常見的哺乳迷思包括：胸部大小與奶水多寡有關、產後的第一天不會有奶水等，陳珏如護理長指出，只要懷孕期間（或孕前月經來潮前）乳房有脹感，產後都會有奶水分泌，懷孕期間乳房受荷爾蒙的影響，乳腺組織增加、胸部脹大，並於懷孕 20 週左右分泌初乳，所以即使是剖腹產，產後第一天都會有奶水可以哺餵寶寶。

### 好處 3／乳房評估

藉由評估孕媽咪乳房，可及早發現是否有哺乳困難的情況，除了可提早學習因應方式，當產後寶寶一開始無法順利含乳時不會過於緊張，也能學習乳頭護理、產前擠乳與乳垢清潔的相關知識。



媽媽寶寶 媽媽·生活·育兒 **mombaby** 輕鬆上手！

產前哺乳諮詢 5 大好處

### 好處 4／評估生活型態

全職媽媽、職業婦女與假日媽媽的哺乳計畫會有不同，其中牽涉到工作時間分配、哺育方式等差異，國際認證泌乳顧問透過評估產後的哺乳需求，提供適合自己的哺乳建議與收集奶水的方法，也能針對不同的生活型態或乳頭大小推薦合適的吸乳輔具。

### 好處 5／預先認識可能遇到的乳房問題

許多哺乳媽媽，對於突然遇到的乳房問題，常常會把網路上以訛傳訛的資訊當做解決問題的方法，結果反而造成更大的傷害，常見的狀況包括：乳房腫脹要用力按摩推開、脹奶會導致乳腺炎、到底要熱敷還是冷敷，或乳頭有小白點時用針挑掉等，陳珏如護理長指出，溫敷乳房的目的是在於促進循環，通常建議於哺乳或擠奶前進行，而哺乳、擠奶後，若媽咪仍覺得乳房脹痛，則可以冷敷（10～15 分鐘）的方式鎮靜乳房、解除脹痛；當乳頭出現小白點時，可以橄欖油或泡鹽水的方式處理，飲食上也需注意是否過於高油或高奶，同時，媽咪應多讓寶寶吸吮乳房。