

當寶寶拒絕含上乳房

為何寶寶會拒絕含上乳房？

寶寶拒絕含乳的原因有很多，通常是多種因素的結合。舉例來說，只要在沒有其他因素的干擾下，就算一個舌繫帶很緊的寶寶也有可能含上乳房。但是，若在初期也以奶瓶餵食這個寶寶，那情況就有可能從“還不錯”變成“完全不行”。

1. 如果母親的乳頭特別大、凹陷或者是太扁平，這些乳頭的變異都會讓含乳較困難，但並不是寶寶都無法含好。
2. 在分娩過程中所接受的藥物會造成有些寶寶不願意吸奶或是吸得很差。很多情況都是因為麻醉性止痛藥的關係，meperidine (Demerol) 尤其糟糕，因為它會停留在寶寶的血液中很長一段時間，並且會影響寶寶的吸吮方式好幾天。就算是無痛分娩時所給予的嗎啡藥劑也有可能造成寶寶不願意含上或無法正確地吸奶，因為這些在無痛分娩時所施打的藥物絕對會透過母親的血液進入未出生寶寶的體內。
3. 在寶寶出生時給予強力的抽吸口腔，可能會造成寶寶無法正確吸吮而且不想含上乳房。對一個健康且足月的寶寶，出生時給予抽吸是沒有必要的。
4. 嘴部的異常也可能會造成寶寶無法含乳。顎裂(非唇裂)會造成含乳極度困難，有時顎裂只有影響寶寶嘴巴內部，外觀看不出來。
5. 舌繫帶(舌頭下方的白色組織)過緊也可能會造成寶寶含乳困難，嚴格說來，這不算是異常，因此，很多醫師誤認為這並不會影響母乳的哺餵。
6. 寶寶是透過吸吮乳房來學習母乳哺餵。人工奶嘴會妨礙寶寶含上乳房，寶寶不笨，如果他們從奶瓶得到的是快速流出的乳汁而從乳房得到的卻是慢慢流出的乳汁，他們不會覺得困惑的，大多數的寶寶很快的就會知道應該要選擇哪一種。

但是，造成寶寶拒絕含上乳房最常見的因素之一就是，錯誤的認為寶寶在出生後的頭幾天應該要每三個小時餵奶一次，或是應該要按照一些其他瘋狂的時間表餵奶。這會造成有些醫護人員對寶寶沒有被餵食感到緊張。舉例來說，寶寶出生後三小時，還沒準備好被餵食的時候通常就會被逼著吸吮乳房。當寶寶沒有興趣或是還沒準備好就被強壓著吸吮乳房，那麼，我們不應該覺得訝異為何寶寶會對乳房產生厭惡。這種導致驚慌的錯誤觀念再加上“寶寶一定要吃奶!”的想法就會造成其他的餵食方法被使用(最糟糕的就是用奶瓶餵食)，這會使情況變得更糟並且開始了一連串的惡性循環。

沒有證據顯示一個健康的足月新生兒必須在出生的剛開始幾天每三小時就要餵食一次。也沒有證據顯示如果不每三小時餵食一次就會造成寶寶血糖過低(有關低血糖這整件事在新生兒房已經引起巨大的恐慌，就像所有的恐慌一樣，它們也許來自於些微的事實，但是實際上所造成的問題比應預防的問題來的多，包括了造成許多寶寶被不必要的餵食配方奶、導致不必要的和母親分開，還有導致不含上乳房。) 寶寶應該要和母親 24 小時親密的相處在一起(請看單張#1a *肌膚接觸的重要性*)。當寶寶準備好了，就會開始尋找母親的乳房。讓寶寶在出生後就立刻與母親肌膚接觸，並且給寶寶和母親一些時間來“找到”彼此，可以預防大部分寶寶不含上乳房的情形發生。讓寶寶和母親肌膚接觸還能使寶寶維持彷彿處在保溫燈下般的溫暖。但若只讓寶寶跟母親在一起五分鐘就不對了，母親跟寶寶應該在一起直到寶寶含上乳房，不應該有壓力，不應該有時間限制，(“我們需要量寶寶的體重”、“我們需要給寶寶維他命 K”等等，這些程序是可以等的!) 這個過程可能要 1-2 小時甚或更久。

但是寶寶還是不願意含上乳房!

所以，我們到底可以等多久呢? 這問題沒有明顯的答案，如果寶寶在出生後 12-24 小時對吸奶或餵食都沒有興趣的話，就可能必須要做一些事了，主要是因為醫院政策通常要求母親在產後 24-48 小時就要出院了。這時可以做些什麼呢?

1. 母親應該要開始擠奶，而且應該要將擠出的奶(初乳)直接或是混合糖水餵寶寶，最好是指食。如果很難擠出初乳(在產後幾天，通常手擠的效果比用擠奶器好)，在寶寶出生後頭幾天只餵食糖水也是可以的。用手指餵食的話，大部份的寶寶會開始吸吮，而且很多寶寶會清醒一點開始試著尋找乳房。只要寶寶開始吸吮的不錯的話，就應停止以手指餵食，讓寶寶試著吸吮乳房。手指餵食主要是幫寶寶預備吸吮乳房的方法，並不是避免瓶餵的方法，雖然此種餵食方式的確也能避免瓶餵。因此，在要讓寶寶含乳之前以手指餵食，讓他準備好含上乳房(請看單張#8 *手指餵食*)。
2. 在出院之前，需要安排好早期且充分的協助，這樣寶寶和母親才可以在產後第四天或第五天之前就得到幫助。很多剛開始幾天不會含上乳房的寶寶，大概在出生後第三天或第四天母親的乳汁產量增加後，就會開始吸得很好。在此時得到幫助，也能避免很多寶寶對母親的乳房產生與日俱增的負面印象。

3. 在母親的乳汁產量變多(產後四到五天)之前就開始使用乳頭罩是一項不智之舉，在母親乳汁“來”前就開始使用乳頭罩等於是給機會讓時間去運作，更甚的是，如果使用不當(我常見的使用方法)，乳頭罩可能會導致乳汁產量大減。

我出院在家了，但是寶寶不含乳，我該怎麼辦？

影響寶寶是否含上乳房最重要的因素就是母親的乳汁量，如果母親的乳汁豐沛，寶寶在出生後四到八週終究會含上乳房。我們嘗試在診所做的就是讓寶寶早一點含上乳房，這樣你就不需要等到那麼久。所以，保持妳乳汁的產量比避免瓶餵更重要，奶瓶會妨礙直接哺乳。如果可以的話，最好使用別種方法(例如用杯餵)，如果妳覺得自己沒有別的選擇，就要做你應該做的：

- 向有經驗的哺乳專家學習最佳的哺乳姿勢 (請看單張A *當含上乳房時*，並可看網站 www.thebirthden.com/Newman.html 上的影片)，當寶寶吸吮乳房時，擠壓乳房讓寶寶可以吸到大量的乳汁，讓寶寶吸他比較喜歡的那邊，或是乳汁較多的那邊，而不是他比較抗拒吸食的那一邊。
 - 如果寶寶含上乳房，他會開始吸吮並且喝到奶水。(要如何知道寶寶有真的吃到奶，請看單張#4 *我的寶寶有吃到足夠的奶水嗎?* 也可以在網站 www.thebirthden.com/Newman.html 上看影片)
 - 如果寶寶不含乳，不要強壓著他吸，這是沒有用的。他不是變得歇斯底里就是變得全身無力而睡著，將他移開乳房再重新來一遍。當寶寶不含上乳房時，重覆幾次的移開-放上會比一直強壓著他來得好。
 - 如果寶寶只吸乳房一兩下，並不能算是含上乳房一點點，而是根本沒含上乳房。
- 如果寶寶拒絕乳房，不要一直試到他生氣，可以先試著用手指餵食幾秒或一兩分鐘，然後再試一次或試另一邊的乳房。以手指餵食是幫助寶寶適應乳房，並不是主要避免瓶餵的方法。
- 如果寶寶不含乳，用你能找到最簡單的方法完成餵食。
- 用哺乳輔助器可能會有幫助，但是通常需要別人來幫你。
- 在產後約兩週，將現況做一點改變似乎可以傳達“還有別的方法可以吸奶”的訊息給寶寶。如果你一直只以手指餵食，改用杯餵或是瓶餵有時會成功、或是用乳頭罩通常也會成功。如果一直以來妳只用瓶餵，改為手指餵食也有可能成功(若手指餵食太慢，最好只用在要讓寶寶含上乳房之前，其餘部分可用杯餵或瓶餵完成餵食)。

如何維持並增加奶量？

- 盡可能地常擠奶，一天至少擠八次，用可靠的擠奶器同時擠兩側的乳房。當擠奶時擠壓乳房可以增加擠奶的效率亦可以增加奶量(其他人的幫助會很有用，但是媽媽如果先把擠奶器架好，這樣就不需要用手拿著擠奶器的配件，如此不用其他人幫助也可以擠壓乳房)。
- 如果寶寶在出生後第四天或第五天仍未含上乳房，可以開始吃葫蘆巴和幸福薊來增加奶量。請看單張#24 *高麗菜葉、草藥、卵磷脂*，Domperidone 可能也會有幫助。請看單張#19a 和 19b *Domperidone 1* 和 2。
- 如果你一定要使用乳頭罩，最好等奶量穩定之後(至少產後兩週)再使用。**先尋求專業的協助。**

千萬不要失去信心，就算妳的奶量不夠妳的寶寶喝，多數的寶寶還是會含上乳房，要尋求專業的協助，千萬不要自己孤軍奮鬥。

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 #26 當寶寶拒絕含上乳房 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

黃珮媛 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