

Your Milk Supply 乳液的需求與供應

很多母親均擔心自己沒有足夠的母乳，尤其是生產後頭數周乳房仍很柔軟，而寶寶又不斷要吸奶！事實上，如果您的寶寶哺乳得宜，體重上升，而且吸收之後，尿片甚多小便和糞便，便表示您的母乳一定已很充足。

供求原則在母乳餵哺中是很重要的。您餵哺的次數愈多，所分泌乳汁的激素便愈多，您亦會製造更多母乳。

餵哺母乳時要保持供求得宜：

- 避免加附**母乳以外的食物** 例如配方奶等。如果嬰兒吃了其他食物而感到飽足感，便不會“索求”充足的母乳，而您的身體亦會因應製造少點母乳。**用配方奶作附加食物** 除了會影響母乳供求量，更會使乳房變硬和不適。這種現象稱為乳房腫脹。配方奶會改變嬰兒的腸道（小腸內膜），促使有害的細菌在腸道增生。人奶則有助益菌在腸道增生。
- 如果寶寶吸乳不多（尤其是嬰兒出生後頭數天），您可以在餵哺後用手擠乳數分鐘。些微的**擠奶** 動作，即使沒有擠出任何母乳，亦可於此過程中獲得充足的供應，因為刺激乳房可以增加製造母乳。

收看如何用手擠母乳的錄像

資源與網站結連：

Healthlink BC（卑詩健康結連）母乳餵哺 <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC（卑詩健康結連）乳房腫脹
<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/mini/hw133953.html>