

# 全方位認識 「泵奶器」



要返工呀，泵奶就可以繼續餵人奶！



泵奶可以知道佢食幾多，安心D！



埋身餵，要好耐，泵奶快D！



B3 早產，唔夠力吮，要泵奶俾佢食！



**究竟** 應該在那些情況使用泵奶器？

如須使用，又有什麼要注意？

媽媽要知道什麼時候需要擠奶，可詳閱「愛♥從母乳開始」第5章。而這本小冊子有助你全面認識如何使用泵奶器。





# 泵奶器的運作

無論甚麼種類的泵奶器，都是靠負壓的原理來吸取母乳。基本結構是由三個可拆卸的部件組成（見下圖）。



提提你：

擠奶可用手或使用泵奶器。若你選擇泵奶，也應學習用手擠奶，以備不時之需。



## 選擇適合自己的泵奶器



市面上有各種各樣的泵奶器，包括以手動、電池及濕電操作，亦分單泵和雙泵。它們的價錢、質量、效能等都不同。你應考慮自己的需要，揀選最適合自己的泵奶器。選擇時須注意以下事項：

### 1 操作特性：

- 濕電操作的雙奶泵，較適合經常及頻密使用。
- 電池操作的奶泵，較適合沒有固定地方泵奶者使用。
- 操作時所發出的聲響大小不同。

### 2 系統設計：

| 開放式系統                            | 封閉式系統                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 大部分 <b>供購買</b> 的泵奶器都屬此類別。        | 一般 <b>供租用</b> 的泵奶器都屬此類別，例如在醫院、母嬰健康院使用的。 |
| 乳汁與泵並非完全分隔，若乳汁內存留細菌或病毒，便有機會進入泵內。 | 乳汁與泵是完全分隔的。                             |
| 只適合 <b>個人</b> 使用。                | 可供 <b>多人</b> 使用。                        |

- 可詳閱泵奶器說明書。

### 3 配件選擇：

- 部分型號備有多種尺碼的喇叭。
- 須耐用及容易更換。

提醒你：

與他人共用或使用二手「開放式系統」的泵奶器是有潛在風險的。



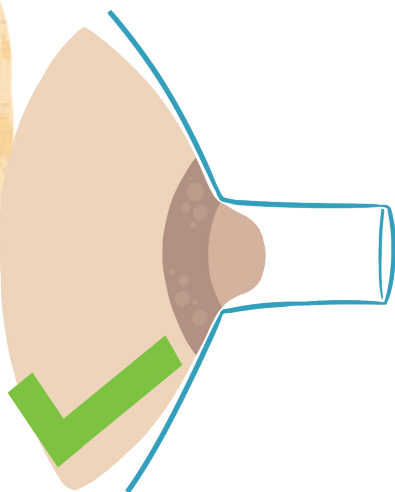


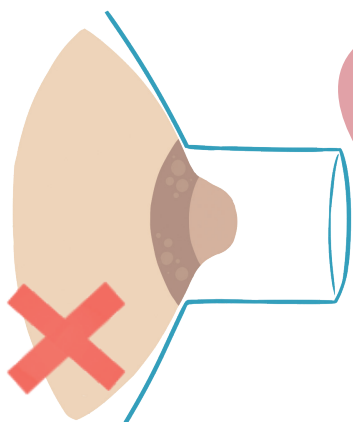
## 選擇尺碼 **適中** 的喇叭管道 以配合乳頭的大小

請先量度乳頭與喇叭管道的大小，管道需要比乳頭略大3-4毫米。

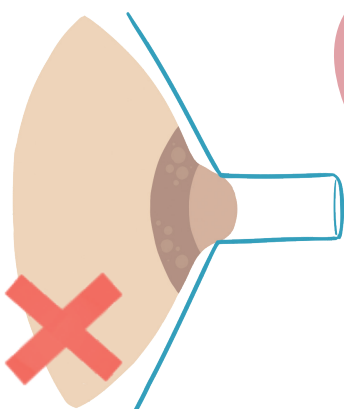
要確定喇叭是否合適，你可以進行以下測試：

1. 先要正確地放置喇叭（詳閱第7頁）。
2. 把泵奶的力度調高至一個有相當吸力，但又不會令你感到疼痛的度數。
3. 如果喇叭是合適的話，你會見到：
  - 喇叭會緊貼乳房。
  - 乳頭被吸進喇叭管道時，不會產生磨擦。
  - 沒有或只有很少部分的乳暈被拉進喇叭的管道。
  - 你不會感到疼痛。
  - 乳房漸漸變得鬆軟。

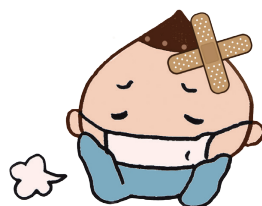


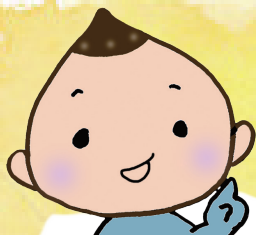


**喇叭太大：**泵奶時，過多的乳暈被拉進喇叭的管道，減低泵奶的效率。



**喇叭太小：**泵奶時，乳頭在喇叭的管道受到磨擦而疼痛，甚至破損。





## 正確使用泵奶器的步驟

### (一) 事前準備：

- 細心閱讀泵奶器的操作指南



### 提醒你：

泵奶時不應該感到疼痛。  
若有疼痛，應先檢查喇叭的  
尺碼、擺放位置及負壓度，  
若有疑問可尋求專業指導。

### (二) 泵奶步驟：

1. 泵奶前先洗手。
2. 把已清潔的喇叭、奶瓶、喉管及泵奶器正確地接駁起來。
3. 作「授乳前奏」以增強「噴奶反射」，幫助乳汁排出。  
詳閱「愛 ♥ 從母乳開始」第3章。
4. 把喇叭輕放在乳房上，乳頭置於喇叭的正中，喇叭與乳房不留縫隙。
5. 按下開關掣，從低力度開始，慢慢調校力度直至乳汁暢順地流出，同時又不會感覺疼痛。
6. 每次泵奶後，必須把喇叭和配件拆下來清潔，詳閱泵奶器說明書建議的清洗方法。





## 泵奶的次數及時間

泵奶所需的次數及時間因人而異，一般來說：



- \* 若以全母乳餵哺而寶寶並沒有直接吸吮乳房，在產後首兩星期宜每天泵奶最少 8 次，其中最少一次於深夜進行。
  - 兩星期後或當奶量較穩定時，每天泵奶次數一般可減至約 6-8 次，相隔不應超過 6 小時。不過，每天泵奶的次數也要視乎寶寶的年齡及個別情況而定。



- \* 如使用單泵，當奶流量減慢時，便應轉泵另一邊乳房，兩邊循環泵約 3-5 回，共需時約 20-30 分鐘。
- \* 如使用雙泵同時泵兩邊乳房，每次泵奶時間需時約 15-20 分鐘。當奶流量減慢時，可輕輕按摩乳房。

提提你：

在奶量不多的初期，若泵奶時乳汁停止排出，可以暫停片刻，輕柔地按摩乳房一會後，再嘗試泵 1-2 分鐘；如仍然沒有乳汁流出，便可以停止。但須維持每 3 小時泵奶一次，然後逐漸增加每次泵奶的時間至適中。



## 清潔泵奶器配件

於每次泵奶後，隨即把喇叭及其配件拆下來用水沖洗，然後用清潔液加暖水清洗喇叭上的油脂，再用熱開水沖洗最少兩次，最後存放於清潔密封的容器內。此外，每天須進行一次消毒，詳閱「奶瓶餵哺指引」單張。



### 提提你：

若寶寶患病留院，或配件需與他人共用，於每次泵奶後，須把喇叭和配件拆下來消毒。

## 使用泵奶器的常見錯誤

| 錯誤               | 後果       |
|------------------|----------|
| 喇叭管道比乳頭小         | 泵奶時乳頭被磨損 |
| 乳頭置於喇叭的一側        |          |
| 用力地把喇叭壓在乳房上      | 乳管閉塞     |
| 長期忍着痛而使用過高的力度去泵奶 | 乳房組織受損   |

# 手擠奶 泵奶



不用花費金錢



省力



可以隨時進行：不受  
工具、電源等環境限  
制



一定的花費



講求的技巧相對較多：  
按壓位置須正確，力  
度要適中



留意泵奶步  
驟、喇叭尺碼、配件  
的清潔程序



發出聲響

在首兩天未上奶或當奶量不多時，用手擠奶一般較為有效。相反當乳房較脹時，使用泵奶器可能較省力和有效。有些媽媽會結合兩種方法一同使用，先用泵奶器泵奶，當乳房較鬆軟後，使用手把難於泵出來的奶也擠出來。

各有好處!!



# 常見的 問 & 答

**問** 1. 為什麼不做「全泵媽」？

**答**

母乳餵哺對雙方的好處不止於母乳的成分：

- 吸吮乳房是由寶寶主導食量，能避免吃過量，有助減低日後患肥胖症和糖尿病的機會。
- 直接餵哺時的肌膚相親及密切溝通，既可培養母嬰感情，更可促進寶寶腦部、情緒及社交的發展。
- 一旦遇上乳管閉塞或乳腺炎時，寶寶有效的吸吮最能暢通乳管。
- 吸吮乳房可以幫助寶寶的口腔肌肉發展。
- 奶瓶餵哺會增加患中耳炎的風險。





## 2. 吸吮乳房是否一定比泵奶有效？

**答** 不一定，可以兩者同時有效。一般來說，若寶寶的吸吮能力欠佳，媽媽便可暫時加以泵奶來調高奶量，並尋求母乳餵哺指導。終極目標是提升寶寶的吸吮能力，然後逐漸減少泵奶。



## 3. 寶寶吸吮乳房後，應否隨即泵奶去「清空」乳房？

**答** 如果寶寶的吸吮有效，媽媽的奶量就最理想。授乳後隨即泵奶可能會過分調高奶量，引致乳房腫脹、乳管閉塞等不良後果。除非寶寶的吸吮不太有效，否則毋須額外泵奶。若媽媽不懂得分辨吸吮是否有效，可詳閱「愛♥從母乳開始」第3章，也可到母嬰健康院尋求母乳指導。事實上，乳房會不停地製造乳汁的，是無法真正「清空」乳房！



問

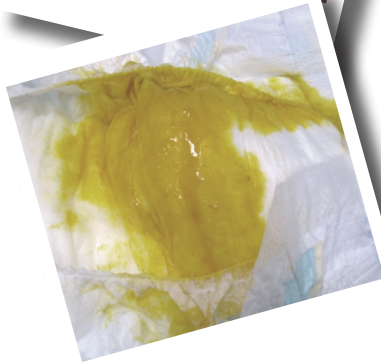
#### 4. 寶寶吸吮乳房後，乳房很快又脹滿，可否泵奶來紓緩不適？

答

在奶量正常的情况下，媽媽通常會在下次餵哺前才感到乳房脹。若乳房異常地很快脹滿，即代表奶量可能太多。擠出少量母乳來紓緩乳脹不適是可以的，但這只是治標的方法，建議尋求母乳餵哺指導把奶量調至適中。

奶量太多還有其他表徵：

- 乳房太脹以致寶寶難於含乳
- 乳汁出得太快令寶寶吃奶時應接不暇而容易嗆哽
- 大便呈水樣狀
- 經常出現乳管閉塞的情況





5. 有些媽媽會「追奶」來達至目標奶量，我需要跟從嗎？



最合適的奶量是按寶寶的需求，媽媽應以寶寶滿足的表現、濕片和排便的情況、體重增長等來衡量寶寶是否吃得夠。

有些媽媽見泵出的奶量不及其他授乳媽媽，或奶粉罐上的建議食用量，便認為自己奶量不夠，是「窮媽媽」，繼而為「追奶」（提升奶量）而煩惱。事實上無論是質和量，母乳都會配合寶寶不同階段的需要而變化，媽媽毋須盲目地增加泵奶的次數或時間。

若懷疑自己奶量不夠，可尋求母乳餵哺指導。



6. 寶寶一餐可吃3安士奶，但我一次只泵出2安士，我的奶量是否不足？



每次泵出多少奶受制於多種因素，一次泵出的奶量也不一定等同寶寶每餐吃的奶量。而且若以奶瓶餵哺，寶寶的食量傾向多於實際需要。若懷疑自己奶量不夠，可尋求母乳餵哺指導。



問

7. 延長每次泵奶的時間至 60 分鐘或以上，是否能泵多些奶？

答

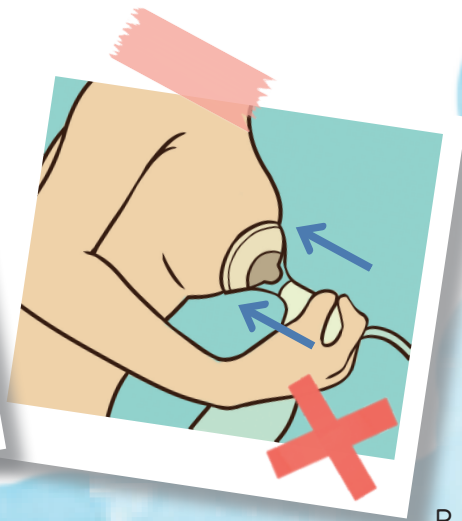
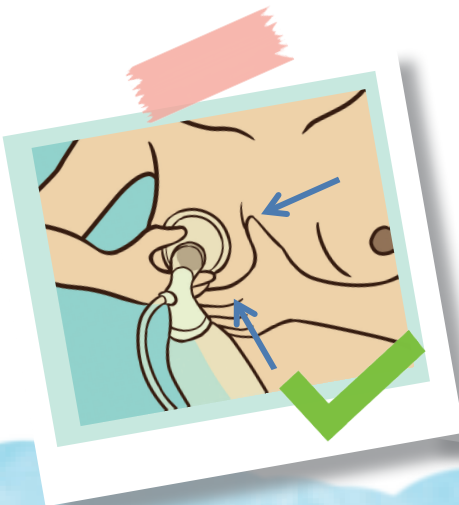
大部分的乳汁約於首 8-10 分鐘被泵出來，延長每次泵奶的時間並不能明顯增加奶量。反而增加泵奶的次數，會更有效地增加整天的奶量。

問

8. 泵奶時按壓乳房是否可以泵多些奶？

答

有研究顯示適當的按壓乳房會令一些媽媽的奶量有所提升。但按壓的力度太 或用力地把喇叭壓在乳房上會弄巧反拙，引致乳管閉塞，甚至弄傷乳腺。若泵奶時乳汁已經暢順地流出，媽媽便毋須按壓乳房，只要放鬆心情泵奶便可以了。



### 問 9. 為什麼乳房脹卻泵不出奶？

**答** 你可先檢查泵奶器的配件是否接駁正常。此外，如果心情太緊張、身體不適或感到痛楚，都會壓抑噴奶反射以致阻礙乳汁排出。你可放鬆心情及作「授乳前奏」（詳閱「愛♥從母乳開始」第3章），有需要時服用止痛藥。亦可嘗試用手擠奶或於寶寶吸吮時，在另一邊乳房同步泵奶。

提提你：



持續乳脹有機會演變成乳腺炎，若乳脹持續 24 小時以上，應盡快尋求專業指導。

### 問 10. 可否把單泵自行改裝成雙泵？

**答** 這做法會有潛在風險，泵奶器、喉管與喇叭的接駁可能不完善，影響正常操作。



家庭健康服務

網頁：[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

24小時資訊熱線：2112 9900