

職業婦女如何繼續以母乳哺餵寶寶？

經過坐月子期間，媽媽好不容易建立起和寶寶的哺餵默契，但面臨產假結束，必須回到公司上班，便無法讓寶寶想喝就隨時親餵，這時媽媽就要考慮符合自己上班形態的餵母乳方式。

通常可分為完全的瓶餵（可能是全母乳或混合配方乳）、上班母乳和配方奶混合，下班親餵，至於有些寶寶不願意接受奶瓶的情形較嚴重，無法親餵時就必須嘗試更多不同的哺餵方法，例如不同孔徑的奶嘴、不同的溫奶溫度、不同的情境轉換等等。

由於每個寶寶的習性，以及媽媽的工作性質和時間都不同，媽媽可以多聽取其他上班族母乳媽媽的意見，大約知道可能會遇到什麼問題，多嘗試幾種方法，不要輕易放棄餵母乳。當然，每個媽媽都有選擇自己哺餵小孩的方式，不管最後媽媽是選擇餵母乳或配方乳，聽取家人和親朋好友的建議後，都應該尊重媽媽的選擇。

上班的擠奶時機

奶量穩定的媽咪	回職場前調整擠乳間隔時間為3~4小時一次，下班後親餵。	
要增加奶量的媽咪	建議縮短每次擠乳時間，但增加擠奶次數。	
奶量多、易脹奶的媽咪 (每2~3小時擠乳，每次每邊約3-8分鐘即可)	上班後2小時	(一)每邊各擠約3分鐘，完成一次噴乳反射即可 (可以排出約50%的奶)
	上班後4小時	(二)每邊各擠約8分鐘，完成2~3次噴乳反射即可 (可以排出約80~50%的奶)
	上班後6小時	同上班後2小時，步驟(一)
	上班後8小時	同上班後4小時，步驟(二)

資料來源:衛服務國健署孕產婦關懷網站，詳見: <https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1244&type=01>