

回去上班後，我需要多久擠一次？

當你準備回去上班時，很難預期你需要擠得多頻繁才能為妳寶寶準備足夠的奶水。理想上，妳在公司擠奶的頻率應該要如同妳在家哺餵寶寶的頻率一樣；但事實上，媽媽會發現在一天八小時的工作中，她們只能分別在早上、中午和下午休息時間擠奶。因為所能提供的時間很短，如果能夠使用吸乳器同時吸取兩個乳房的乳汁，在實質上會比較有幫助。同時吸兩邊，媽媽可以保持很高的泌乳激素（一種很重要的泌乳賀爾蒙），使得她們能夠只花 10-15 分鐘而不需花到 20-30 分鐘就可以完成擠奶。許多媽媽發現在最開始的幾個月，每天三次以吸乳器同時吸兩邊，便能夠提供足夠的乳汁給照顧者第二天的餵食，隨著寶寶日漸長大且開始吃副食品後，媽媽便不需要擠得如此頻繁了。

常見問題中「我該如何選擇吸乳器？」提供了更多資訊，妳可了解如何選擇一個適合妳的吸乳器。除此之外，常見問題中也指出，有效地使用吸乳器，妳會發現對妳有很大的幫助。

如果妳的寶寶能帶至妳的工作場所隨時照料，因為妳可以在妳工作時同時餵奶，如此妳便不需要擠奶，或者可以減少擠奶的次數。有些寶寶當他們跟妳分開時會睡的多，而和妳在一起的時候卻又喝的較多，「母乳媽媽、職業婦女」(Nursing Mother, Working Mother) 的作者 Gale Pryor 稱這種行為為反向週期性哺乳 (reverse cycle breastfeeding)。假如妳的寶寶採用這種模式，最後會使得妳與寶寶分開時奶水擠得比較少。晚上就把寶寶放在身邊，可以讓寶寶無限制的喝奶，同時又能使你儘可能得到足夠的睡眠。

既然在工作時妳必須和寶寶分開，那當你在家時就確實地哺餵妳的寶寶—包括早上、晚上和週末。隨時注意寶寶並與寶寶維持親密的關係是個很好的方法，頻繁地餵奶將可協助你維持奶量。

不論是採用哪種餵食方式，有了一個新生寶寶卻必須與寶寶分開而回去上班，都是件很困難的事。即使分隔兩地，母乳媽媽對於能夠為寶寶擠奶都感到特別的滿足，因她們知道為她們的新生寶寶所提供的是無價的奶水。工作了一天之後，不論是否有擠奶，能夠再與寶寶依偎在一起餵奶都是件令人雀躍的事。常見問題中「我該如何讓我回去上班顯得更容易？」列出了其他媽媽對於這個階段的看法，對妳的家庭生活會有所幫助。除此之外，國際母乳會的聚會是一個很棒的資訊和支援來源。除了多久擠一次或是如何擠奶與儲存奶水這類實用的資訊之外，許多媽媽可從其他上班的哺乳媽媽那兒得到許多有幫助的建議和小技巧，來避免一些問題。

額外的資訊來源

妳可參加當地國際母乳會小組的聚會，如此可得到額外的資訊和支援。要找當地小組的哺乳輔導，請參閱 [Finding a Local LLL Group](#)。

儲存奶水的常見問題 FAQ

在國際母乳會為媽媽們所發行的雜誌「新的開始」(NEW BEGINNINGS) — 擠奶與工作 (Pumping and Working) 中有相關文章收集。

LEAVEN 有篇文章名為「Employed Mothers: Supporting Breastfeeding and Mother-Baby Attachment」。

這些妳都可以從國際母乳會線上目錄或是妳的哺乳輔導那兒得到：

- 擠奶、母乳袋和其他可讓擠奶還有儲存奶水更方便的裝置
- 「A Mother's Guide to Pumping Milk」：提供媽媽許多詳細資訊，例如使用吸乳器的一般理由和考量，如此可找出適合自己的吸乳器。內容還包括建立奶量和維持奶量的幾種方式，更容易回到工作崗位上的建議，還有母乳儲存和其他一些常見的問題。(第 991-17 號，美金 95 分)
- 「Expressing Your Milk」：包括了兩本小冊子，對於工作與哺乳要同時兼顧有實用的建議，且指導媽媽如何擠奶，這對於需要擠奶或提供乳汁的媽媽有很大的幫助。當然也包括了一份可撕下的單張，解釋 Marmet Technique of Manual Expression。(第 1157-22 號，美金 1 元)
- 「Nursing Mother, Working Mother」，作者 Gale Pryor：決定將哺乳與工作結合的媽媽將會發現這是本非常有用且能鼓舞人心的一本書。作者提供了非常實用的資訊，包括如何計畫回到公司上班，哺乳、擠奶、奶水儲存及奶水運送等小技巧，和其他可能可替代的全職工作，如工作的分擔、出外工作以及在家工作。雖然媽媽與寶寶分開，這本書建議了許多方式媽媽與寶寶仍可建立和維持親密的關係。(平裝本，184 頁，第 4-7 號，美金 10.95 元)

最後由 sak 更新於 2002 年 10 月 22 日 (二) 上午 10:36

本文由中華民國寶貝花園母乳推廣協會翻譯
國際母乳會台灣分會花蓮地區哺乳輔導陳淑娟審閱
中華民國寶貝花園母乳推廣協會網址 <http://www.babysgarden.org>

本文翻譯自 <http://www.llli.net/FAQ/pumpfreq.html>