

奶水如何製造出來

吃的越頻繁=信息越多=奶水製造越多

移出的奶水越多=製造越多

泌乳激素—

1. 刺激泌乳細胞製造奶水。
2. 大部分的媽媽可以製造出比自己寶
寶所需更多的乳汁。
3. 泌乳激素的濃度在夜間比較高，所
以夜間餵食對維持奶水充足非常重
要！
4. 泌乳激素可以促使媽媽放鬆，引發
睡眠輕易入睡，獲得充分的休息。

泌乳激素

在餵食後分泌
以製造下一餐



催產素—

1. 在餵食前或中發生效力，促使儲存
的乳汁流出。
2. 促使子宮收縮，儘早排出惡露。
3. 媽媽的想法、感覺及感受對催產素
反射有很大的影響。

噴乳反射

在餵奶前或中發生
可使奶水流出，奶
流速加快



圖片來源:幫助媽媽哺餵母乳藍皮書 菲莉西帝.沙瓦奇.金原著 陳昭惠翻譯 何師竹審稿

行政院衛生署國民健康局印製

本文摘自母乳協會網站

永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽病
房護理師或洽諮詢電話：(02)2928-6060，我們將竭誠為您服務。

※如有需其他衛教資源，請上本院網站:www.ctyh.org.tw 衛教園地