

# 徒手擠奶 — 馬麥式技巧

## Manual Expression of Breast Milk — Marmet Technique

蘇素敏 譯

王梅馨 陳淑娟 審稿

張慧玟 編輯

馬麥式徒手擠奶及協助噴乳反射的技巧，已有無以數計的媽媽們受惠——是史無前例的。就連有用手擠奶經驗的媽媽們，亦覺得使用馬麥式技巧可分泌更多乳汁。而以前只能擠出少許母乳或擠不出奶的媽媽們，透過此技巧皆能得到很好的成果。

### 技巧的重要性

正確的手擠奶動作很難用眼睛來觀察，因為手的動作快於肉眼的觀察。多數媽媽們即使見過示範，或讀過文字解說，亦不得其門而入。當然使用較沒效率的手擠奶技巧仍可擠出奶，但如果頻繁及規律性的使用這些技巧，容易造成乳房組織受損，乳房瘀青，及皮膚灼傷。

馬麥式擠奶技巧源自於一位因為醫療原因，而需擠奶儲存一段時間的媽媽。她發現噴乳反射不如嬰兒直接吸吮般，於是發展出透過按摩及刺激來協助噴乳反射。此技巧的關鍵在於結合擠奶和按摩方式。

此技巧很有效率也不會造成困擾。按照以下的步驟解說，你可以輕易學得，當然就如任何的手能技巧一樣，練習是很重要的。

### 好處

用手擠奶有許多好處勝過使用工具擠奶。

- 有些擠奶器會令人不舒服，也較沒效率。
- 很多媽媽認為手擠是最自然，也較舒適。
- 皮膚對皮膚的直接接觸，比塑膠罩來的容易刺激噴乳反射。
- 方便。
- 環保。
- 隨身攜帶式，媽媽不可能忘記攜帶。
- 最棒的是"完全免費"!

## 乳房如何泌乳

乳房裡的泌乳細胞負責製造乳汁。持續的有少量的乳汁，透過輸乳管流至輸乳竇儲存。泌乳細胞受到刺激時，會釋出更多的乳汁到乳管組織而產生噴乳反射。

## 擠奶

將輸乳竇的奶排出

**1 擺放好手指**，將拇指、食指和中指擺在乳頭後方 1 英吋(2.54 公分)至 1 又 1/2 英吋(3.8 公分)的位置。

- 使用這個計算方法是因為每個人的乳暈大小不同，不容易以乳暈邊緣為計算值。
- 將拇指擺在乳頭上方 12 點鐘處，食指與中指於乳頭下方 6 點鐘處，形成一個 C 字狀（見圖）。
- 注意輸乳竇是位於手指下。
- 避免形成握杯狀。

### 2 往胸壁推

- 避免將手指分開。
- 如乳房較大，可先往上抬，再往胸壁推。

**3 滾動手指**，輕輕的往前滾動拇指有如蓋指印般，同時將中指的力道轉移至食指。

- 停止滾動。拇指的滾動有類似嬰兒舌頭波浪般的刺激作用，而其他兩指的壓力則類似嬰兒上顎的刺激。這個動作透過模仿嬰兒的吸允，壓縮及排空輸乳竇，卻不會傷害到敏感的乳房組織。
- 請注意圖中拇指指甲和手指指甲的移動位置。

### 4 規律性的重覆排空輸乳竇

- 擺放好手指、往胸壁推、滾動手指、擺放好手指、往胸壁推、滾動手指。

**5 輪流**將拇指及手指擺在不同的位置，以便排空每個輸乳竇。同一側的乳房可交替利用左右手來擠奶。旁邊圖示為交替利用左右手擠右側乳房的位置圖。

## 避免以下的動作

- 擠壓乳房可能造成瘀血。
- 拉扯乳房和乳頭可能造成乳房組織傷害。
- 在乳房上滑動可能造成皮膚的灼熱感。

## 協助噴乳反射

刺激乳汁的流出

### 1 按摩乳腺細胞及輸乳管

- 從乳房上端開始。輕輕的往胸壁壓，用手指環狀式的按摩一個點。
- 按摩數秒鐘之後即可移到下一個部位。
- 以此按摩方式環繞整個乳房，逐漸朝向乳暈方向進行。

- 力道和動作有如一般乳房檢查。
- 2 **撫摩**，由乳房上端往乳頭方向搔養般的撫摩。
- 由胸壁往乳頭方向撫摩整個乳房。
  - 這個方式有助於放鬆及刺激噴乳反射
- 3 **搖晃**，輕輕的搖晃乳房，身體同時往前傾，借助地心引力來幫助乳汁排出。

## 步驟

以下步驟是提供給當媽媽不能完全親自哺乳，或寶寶無法吸吮母乳時而需要建立、增加或維持奶量的媽媽們。

- 擠奶至兩側奶水的流量明顯減緩。
- 協助兩側乳房的噴乳反射（按摩、撫摩、搖晃）。可以兩側同時進行，並且可能只需時約一分鐘。
- 反覆以上步驟 1-2 次，通常第二次或第三次的奶流量會較第一次還快減緩，這是因為輸乳竇已被排空。

## 時間

整個手擠奶步驟的完成需時約 20-30 分鐘。

- 兩側擠奶各 5-7 分鐘。
- 按摩、撫摩、搖晃。
- 兩側擠奶各 3-5 分鐘。
- 按摩、撫摩、搖晃。
- 兩側擠奶各 2-3 分鐘。

註：如果奶量已穩定，則以上時間只供參考。觀察奶流量，當流量變緩時換擠另一側。如果奶量很少或尚未泌乳，請盡量按照建議的時間。必要時可以使用或重覆以上任何一部分的步驟或建議的時間表。