

## 手指餵食 Finger Feeding

### 前言

手指餵食可以幫助寶寶練習含乳，同時也可避免使用奶嘴。不過手指餵食最基本的功能是幫助拒絕含乳的寶寶學習含乳（請看單張#26 [當寶寶拒絕含乳時](#)）。如果你想成功的哺乳，在你奶水量穩定前，最好避免使用人工奶嘴。手指餵食可以使用於下列的情況：

1. 寶寶拒絕乳房，不論是何種原因，或是如果寶寶含著乳房就只是想睡，以至於無法好好吸奶，這是一個在出生後頭幾天把愛睡寶寶弄醒非常好的方法。
2. 寶寶似乎無法正確含乳，因此沒有好好地吃到母乳。（然而，如果寶寶可以含著乳房使用哺乳輔助器時，為什麼要用手指餵食？）
3. 寶寶和母親分開。然而，在這樣情況下，杯子可能是比較好的餵食方法。
4. 暫時停止哺乳（只有很少數正當的理由需要停止哺乳。請看單張#9a及單張#9b [你仍可以哺乳](#)）。
5. 乳頭很痛，無法讓寶寶吸奶。使用幾天的手指餵食，可能可以讓你的乳頭癒合，也不會因為寶寶習慣於人工奶嘴而造成更多的問題。杯子餵食在這情況下還是更適當的，而且花的時間比較少。手指餵食是最後的方法。適當的姿勢和正確含乳房比手指餵食更能幫助酸痛的乳頭。（看單張#3 [乳頭疼痛](#)）。全效乳頭藥膏也更有幫助。所謂的停餵母乳讓乳房休息通常都是錯誤的建議，尤其是寶寶剛出生的頭幾天，更是可怕的錯誤。停餵幾天通常不會讓你重新再餵的時候不疼痛，並且有時寶寶會拒絕含乳。

手指餵食比奶瓶餵食更像哺乳。手指餵食時，寶寶的舌頭要向下，且向前蓋過牙齦，嘴巴要張得很開（[使用越大的手指越好](#)），下顎也要朝前。另外舌頭和下顎的動作也很像寶寶在吸乳房一樣。手指餵食最好用在你預備給寶寶直接吸吮乳房時。如果嬰兒拒絕含乳房時，在試著讓嬰兒含住乳房前，應該頂多只用手指餵食一兩分鐘。當媽媽無法親自哺餵或手指餵食太慢時，杯餵比較容易和快速些，且較適合用來結束餵食。

**請注意：**如果寶寶願意吸乳房，且真的需要添加其他食物，這時最好使用哺乳輔助器（看[增加寶寶攝取母乳量的指引](#)及單張#5 [使用哺乳輔助器](#)），沒有什麼道理需要直接哺乳後再手指餵食。

### 手指餵食（最好用觀看和實做來學習）

1. 洗手。使用的手指指甲最好要剪短，但非必要。
2. 採取一個你和寶寶都舒服的姿勢。一隻手在寶寶的肩膀和脖子後面撐住他的頭，寶寶在你的大腿上半坐著、面對你。然而任何讓你和寶寶都覺得舒服且可以讓你的手指平放在寶寶嘴裡的姿勢都可以。
3. 你需要一個哺乳輔助器，輔助器包含一條餵食管（5號，90公分長），一個奶瓶，其中視情況需要放擠出來的母乳、糖水或者配方奶。餵食管通過已擴大的奶嘴開口伸進入液體中。

4. 將管子放在你的食指（或其他指頭）的內面上。管子不要突出超過指尖。從拇指和中指間抓住管子，食指放在管子的下方。如果做的正確，不需要把管子貼在指頭上。
5. 以帶著管子的手指，輕觸嬰兒的嘴唇，直到寶寶的嘴巴張大到可以放進你的手指。如果寶寶很愛睡可是又必須要餵食時，手指可以緩慢地的伸進他的嘴巴。如果必要的話，可以將寶寶的下唇往外翻。一般來說，寶寶即使是睡著的，也會開始吸吮，吞嚥液體後，寶寶通常會醒過來。
6. 手指和管子一起放入嘴巴，這樣手指柔軟的部分還是在上方。盡量把你的手指伸直，這樣才能讓寶寶的舌頭放平且向前伸。通常寶寶會開始吸吮手指，並且把手指吸到很裡面。寶寶通常不會因為手指深得很裡面而作嘔，除非寶寶已經吃飽了或者非常習慣使用奶瓶。
7. 壓下寶寶的下巴，如果他的下唇被吸內翻。
8. 如果寶寶喝了，這種方式就奏效了。如果餵食的很慢，你可以把瓶子提高過寶寶的頭，通常應該不需要這樣。試著把指頭伸直，壓平寶寶的舌頭。不要把指頭朝上指而是要放平。
9. 我覺得手指餵食時用空針筒將奶水注入寶寶口中，並不會比使用奶瓶讓管子放入瓶內接觸到奶水更有效率，且媽媽要獨自做到也很困難。手指餵食的目的主要在訓練寶寶正確地吸奶，而不是在餵寶寶，因此將奶水打乳寶寶的口中，就違背了手指餵食的功能。

如果你的寶寶不含乳房且不吸吮乳房，記得，一個飢餓的寶寶會讓情況變得很難處理。先用手指餵食的方式餵個一兩分鐘，一旦寶寶比較不餓、安定下來，而且順利的吸吮你的手指(通常只有幾分鐘)時，再試著讓寶寶吸吮乳房。如果你仍然覺得很困難，不要沮喪。再試著用手指餵食，晚一點或者下一次再試試看。這個技巧**通常**有效。然而可能有時需要手指餵食幾天、一星期或更久。

如果你要離開醫院時仍用手指餵食，你要預約門診回診的時間，越早越好。

一旦寶寶開始吸乳房，他可能仍然有一段時間需要哺乳輔助器的補充。雖然寶寶接受了乳房，含乳可能還是不理想，而且他的吸吮可能仍然無法有效的得到足夠的攝取量。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 [drjacknewman@sympatico.ca](mailto:drjacknewman@sympatico.ca) 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #8 手指餵食 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

郭素珍 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

此單張不須經由同意即可複印使用