

我想知道我的乳房是否正常地分泌乳汁，我的乳汁足夠嗎？

這是餵哺母乳時常擔心的問題，許多婦女想知道她們的哺乳經驗是否屬於「正常」，以下是一些常見的疑問：

我已不再溢奶，是否表示我的乳汁分泌得不夠？

溢奶與否與媽媽製造多少奶量並沒有任何關聯，只要你的泌乳供應已成功的建立，溢奶的情況通常會慢慢減少或停止，有些媽媽溢奶的時期會比其他人還要長。

當我擠奶時，發現一側乳房製造的乳汁比另一側還要多，是不是哪裡有問題？

每個女人的乳房並不全然相同，而且因為人類並不是左右對稱的，乳房也不是。一側乳房的泌乳組織比另一側乳房多，這是很常見的情形。事實上，有些嬰兒會偏好吸吮較多乳汁或較少乳汁的那一側乳房，這是再正常不過的了。

當我哺乳時，我的乳房不再有“漲奶”的感覺，我的奶量是否減少了？

當一個母親的乳汁供應量已調整至配合寶寶的需要時，之前會漲奶或腫脹的感覺便會消失。

我不再有“奶水來了”的感覺或是噴乳反射。

隨著時間的流逝，這是有可能發生的。有些媽媽甚至自始至終不會有“奶水來了”的感覺，不過她們可以從寶寶的吸吮及吞嚥的節奏分辨噴乳反射是否發生。

親自哺餵妳的寶貝應該是一個愉悅的經驗。如果你有任何疑問，妳可以與當地的國際母乳會哺乳輔導或小組聯絡，請求相關資訊與協助。你也可以在國際母乳會的聚會中與其他有相同疑問的媽媽們討論，你會從中受益的。

額外的資訊

常見問題中「我要如何辨別我的寶寶已獲得足夠的乳汁？」也解答了妳是否有足夠乳汁的問題。

國際母乳會發行的「THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING」，對於哺乳媽媽來說是最完整的參考資料，可於我們的線上目錄中獲得或是向妳當地的哺乳輔導洽詢。

最後由 ljw 更新於 2002 年 6 月 11 日 (二) 下午 10:24

本文由中華民國寶貝花園母乳推廣協會洪燕芳翻譯
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.lli.net/FAQ/normal.html>

