

吸乳器的選擇

Choosing a Breast Pump

審稿: 陳淑娟,王梅馨

媽媽們在許多不同的情況下會使用吸乳器。有些情況只是爲了在冰箱中存放庫存以備不時之需，即使這些庫存可能不會派上用場；另外有些媽媽會將母乳吸出來給她們的早產兒或者是生了重病的嬰兒；也有的媽媽會在上學、工作或者是有其它活動的時候吸乳。無論妳的情況爲何，該怎麼選擇吸乳器應該決定於妳要怎麼使用它以及哪一種吸乳器是妳所能夠得到的。相較於配方奶的花費和寶寶生病次數的增加，吸奶與儲存母乳對妳跟妳的寶寶來說是既經濟又健康的選擇。

選擇

就像不同的人偏好不同樣式的廚房設備，不同的人也會喜好不同類型的吸乳器。要找出妳會最喜歡哪一種吸乳器的方式之一就是跟有過母乳哺育經驗的媽媽談談，詢問她們怎麼使用吸乳器或者是怎樣徒手擠奶。妳可以在當地的國際母乳會聚會中遇到其他的母乳媽媽。

考慮因素

有些吸乳器需要插電使用，有的是用電池或者是手動。如果妳會帶著妳的吸乳器去上班或者是旅行，妳要考慮哪一種吸乳器對妳而言較便於攜帶。妳可能會比較喜歡妳的吸乳器的揹袋中含有冷藏區來保存妳的母乳。

吸乳器是運用吸力從乳房擠乳。最方便的吸乳器可以自行調節吸力的強弱並且可以自動吸放。每分鐘有 40 至 60 次吸放循環的吸乳器在長期使用下最能夠有效維持全母乳的供應量。

有些吸乳器可以同時吸兩邊乳房的奶水，比較省時也可以增加吸出的奶水量。

有些媽媽發現徒手擠奶最簡單方便，特別是當她們只需要偶爾擠奶時。

下表提供妳在什麼樣的情況下何種吸乳器最適合妳的一些指引。吸乳器種類的排序是依照效能遞減與方便性由左排到右。有關擠奶的決定是在於妳跟妳的寶寶的個別情況，所以妳應以最適合妳的情況爲原則來作決定。

	吸乳器的種類				
	吸乳器指引	高效能出租型吸乳器	個人用電動吸乳器	電池式手動循環	手動吸乳器
妳的情況	每月使用一至三次			✓	✓
	每週使用		✓	✓	✓
	每週使用二至三次	✓	✓		
	每天使用	✓	✓		
	完全使用吸乳器(給生病或早產嬰兒)	✓			

吸乳器的種類

專業級電動吸乳器

這種高品質的吸乳器會自動循環，可以雙邊同時吸乳並最能有效模仿嬰兒的吸吮節奏。有時被歸類為「醫院級」的吸乳器，通常可以依照週數或者是月份來承租。例如：Ameda Lact-E, Ameda SMB, Ameda Elite, Medela Classic, Medela Lactina, Medela Symphony.

個人用中型電動吸乳器

大部份此種吸乳器可以自動循環並雙邊吸乳。其中一新款可以讓使用者在吸乳時活動自如，因為吸乳器的兩個幫浦小到可以恰好放入罩杯內，而集乳袋就藏在寬鬆的衣服下。例如：Whisper Wear, Medela Pump In Style, Medela Double Ease, Ameda Purely Yours, Nurture III/Natural Choice/Double-Up.

馬達式電動吸乳器

這種型式的吸乳器每分鐘循環的次數較少，且不能自動循環。使用者必須要在每次循環時按鈕或是利用其他機制來釋放吸力。使用這種吸乳器的女性有時候會買兩個來同時雙邊吸乳。這種吸乳器比較輕巧，有的也可以裝電池或接變壓器使

用。這種吸乳器本身在最初售價會比較便宜，但可能數月後因經常使用而需汰舊換新。用電池發電會增加使用這種吸乳器的成本，因為必須要時常更換。例如：Medela Mini Electric, Evenflo Soft Touch Ultra, Gerber Gentle Expression.

手動吸乳器

手動吸乳器普遍可以在藥房、百貨公司跟大型量販店買到。有兩種基本款式：針筒型吸乳器為兩個套在一起的圓筒，裡面那個圓筒有一橡皮墊能夠讓兩者間密閉。要吸乳時，妳得將外面的圓筒向外拉然後再往內推以產生與釋放吸力。手按壓式吸乳器則是靠手壓放來產生與釋放吸力。例如：Avent Isis, Ameda Cylinder Hand Breast Pump, Lansinoh Easy Express, Medela Spring Express, Ameda One-Hand Breast Pump.

保養妳的吸乳器

無論哪一種吸乳器都必須按照製造廠商的說明書的指示來保養。在每次使用後小心地將碰到奶水的部份清洗乾淨。有些用電動吸乳器的職業媽媽會買多組配件替換，所以她們可以把配件帶回家清洗而不需在工作時清洗。

吸乳器應該要有效率並且要讓人用得舒服。如果妳的吸乳器故障了；或者是妳在學習使用上有困難，可以打電話給製造商尋求協助。妳也可以從所購買的零售商那裡得找到幫助。一家主要製造吸乳器的廠商建議：將所有可以清洗的配件用溫的肥皂水小心地清洗，這樣可以解決大部份吸乳器的問題。

國際母乳會的目錄專為不同的需求提供了多樣性的吸乳器，妳可以到下面的網址瀏覽網路目錄：www.lalecheleague.org/catalog.html

學習使用吸乳器

吸乳是一種需要學習的技巧，因此當妳第一次吸乳卻沒有吸到許多奶水時，不要感到驚訝。妳的身體必須要習慣以吸乳器代替寶寶而產生泌乳反射。當妳在學習吸乳時，妳可以藉由觀看寶寶的照片或是拿著一件寶寶最近穿過的衣服來促使泌乳反射。輕輕按摩乳房或以指頭輕柔的轉動乳頭也有幫助。久了，當吸乳變成例行公事，有些媽媽會喜歡在吸乳時做點別的事情，例如看書或者是講電話。

妳所能吸出的奶水量每次都不同。一邊的乳房似乎總會比另一邊製造多點奶水。如果妳在一次吸奶時吸到的奶水量很少，下次吸奶時妳可以用同一個容器來吸奶，不過在兩次吸奶之間必須將奶水冷藏。當你有得到充分休息過後的早晨，可能較容易吸到奶水。

媽媽們經常想要知道她們的寶寶到底需要多少奶水。有個評估法建議一天中寶寶需要的奶水量為每一公斤重約需 180cc 的奶水。根據經驗，吸出來的奶水以 60cc 到 120cc 來儲存最佳，因為大多數喝母乳的寶寶都偏好少量多餐的餵奶方式。用

較小的容器來儲奶可以減少奶水的浪費與加快解凍的時間(如果奶水是用冷凍儲存)。而且有些寶寶在被其他人照顧時會喝的比較少，他們寧願等到媽媽回到家再喝。就算寶寶已經比較大了，一個母乳寶寶是不太可能喝完一整罐 240cc 的母乳。

如果你寶寶的照顧者必須給寶寶補充奶水，最好還是請他或她先給你寶寶喝你的母乳再補充其他的。這可以幫助你的寶寶喝到最多量的母乳並攝取到最少量的配方奶。

無論你選擇哪一種吸奶器或者是徒手擠奶，你可能將訝異於用奶水哺育寶寶所帶給你的情緒滿足感！你會對著寶寶胖嘟嘟的臉頰跟光滑細緻的皮膚微笑，心中感到暖洋洋的，因為你知道你已經給了你的寶寶終生受用的禮物。