

寶寶0-1歲文章
文章

餵母乳會懷孕嗎？如何避免哺乳懷孕？ 懷孕哺乳要格外小心

5 月 19, 2020

許多人在哺乳期不會採取任何避孕措施，然而，如果媽媽們發現自己已經懷孕了，除非醫師不贊同哺乳，或是身體負荷不了，不然還是可以正常哺乳。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

母乳餵養期不孕法是有根據的，但最多只能維持到產後6個月，而且必須是媽媽們這段期間沒有月經，再加上這段期間媽媽都不能停止哺乳才有效。

「我家老大1歲多時，我發現經期來的時間不規律，本來以為是哺乳造成的，但是在餵奶時，又常常出現乳頭疼痛、變得太敏感，連奶水量也變低，甚至又開始嘔吐，我還想，該不會又懷孕了吧？於是去買了驗孕棒來驗，才知道原來真的懷孕了，我本來和老公規劃過一段時間再生第2個的。」這段話可能是很多媽媽的心聲，雖然哺乳期是安全期，有些爸媽會趁這段時間享受性生活，且沒做任何保護措施，但這段餵母乳期間還是有可能懷孕，以下為各位爸媽們解答餵母乳會懷孕嗎？哺乳期懷孕的相關問題。

該如何避免哺乳懷孕？

很多媽咪都相信母乳餵養期不孕法(Lactational amenorrhea method)認為餵母乳的哺乳期間不會懷孕。的確，母乳餵養期不孕法是有根據的，但最多只能維持到產後6個月，而且必須是媽媽們這段期間還沒有月經的情況下才有用。同時，這段時間媽媽都不能停止哺乳，因為有些媽媽們會以哺乳和配方奶交替，這樣就會增加哺乳懷孕的機率，所以如果想避免在哺乳期間懷孕，哺乳頻率至少要維持在白天每4小時餵食1次，和晚上每6小時餵食1次。



然而，因為媽媽們體質不同，有的媽媽可能產後月經週期開始了，哺乳的同時又怕不小心懷了下一胎，所以最好的方法還是採取避孕措施。以下提供8個目前有的哺乳期避孕方法，供媽媽們參考：

1. 保險套
2. 單一黃體素避孕藥
3. 子宮內避孕器
4. 避孕隔膜
5. 宮頸帽
6. 皮下植入式避孕器（這項技術台灣現在沒有）
7. 注射長效醋酸甲羥孕酮
8. 絕育手術



懷孕哺乳常見問題Q & A

Q1 哺乳期間，我要怎麼判斷又懷孕了呢？身體會出現哪些症狀？

A1 在哺乳期懷孕的話，乳頭會疼痛、變敏感，或是奶水量變低，孕吐也可能比前一胎還要嚴重。

Q2 那如果我懷孕了，還可以繼續哺乳嗎，會不會對新生兒有什麼影響？

A2 懷孕了當然可以繼續哺乳。身體會自主產生母乳，母乳中所含的營養也不會減少，所以請媽媽放心餵食。但有時奶水量會減少，所以媽媽們可能會需要搭配幼兒配方。

雖然哺乳可能會引起宮縮，但一般來說對胎兒不會有影響。然而，如果孕婦因為前置胎盤、雙胞胎妊娠、胚胎不穩等原因被醫師建議孕期不要有任何性行為時，也就不適合繼續在懷孕期間哺乳，想要保住腹中胎兒的話，讓寶寶斷奶對自己和胎兒才是好選擇。

Q3 在哺乳期懷孕的話，需要注意什麼，才能同時照顧好正在哺乳的寶寶和肚子裡的胎兒？

A3 既要哺乳，又是懷孕初期，懷孕媽媽們除了要多休息之外，還要記得保持均衡的飲食，因為胎兒依然是從母體吸收養分，所以不能馬虎。

Q4 我確定懷孕了，而且醫師說我不能繼續哺乳，我要如何讓寶寶斷奶？

A4 每個媽媽的身體狀況不同，有的媽媽可能無法適應同時哺乳懷孕，所以會選擇讓寶寶斷奶，好專注照顧自己的身體，以提供胎兒更好的環境。但是，突然斷奶對寶寶不健康，

斷奶所花的時間愈慢愈好，所以媽媽們可以嘗試延後原本定時哺乳的時間，或是縮短餵食的時間。

另外，寶寶意識到奶水減少或是斷奶時可能會哭鬧，媽媽們可以多抱抱他們，即使沒辦法一直在寶寶身邊，也可以給他們奶嘴含著。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



如何避免哺乳懷孕？

4 條件達成才有效



1 產後6個月內。

2 月經週期開始前。

3 哺乳頻率維持至少：

白天：**4**小時/次

晚上：**6**小時/次

4 不以母乳及配方奶交替餵食。



重點摘要：

- 母乳餵養期不孕法不一定有效，如果沒有計畫生育，建議仍採取一般的避孕措施。
- 正常的情況下，哺乳懷孕是安全無虞的，建議孕婦還是要均衡飲食和多休息。

參考

- [Can You Get Pregnant While Breast-Feeding? \(link\)](#)
- [Breastfeeding While Pregnant. \(link\)](#)
- [Which Forms of Birth Control Are Safe to Use While Breastfeeding? \(link\)](#)
- [Breastfeeding while pregnant. \(link\)](#)
- [Weaning. \(link\)](#)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'New Mommy Gift' (媽咪迎新禮). It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a baby. To the right, there are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in the top right, and '立即免費領取' (Free to claim immediately) is at the bottom center, flanked by decorative symbols.

立即分享