

沒有醫療需求狀況下，生產後的我該如何餵養我的寶寶？

嬰兒餵食的選擇

1. 完全餵母乳：從出生後，在嬰兒開始想吃奶的時候就開始直接哺餵母乳

2. 部分餵母乳，部分餵嬰兒配方奶

3. 完全餵嬰兒配方奶

您目前比較想要選擇的方式是：

完全餵母乳

部分餵母乳，部分餵嬰兒配方奶

完全餵嬰兒配方奶

目前還不清楚，我想等我生完後再說

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

選項考量	完全餵母乳	部分餵母乳 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
需要作的事	產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後儘快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。 1. 產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。 2. 產後儘早開始哺乳，以建立並維持泌乳。 3. 需要準備哺乳所需用物。	需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧。	1. 與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。 2. 需要準備瓶餵所需用物。 3. 學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。
營養提供	有完整營養素，容易吸收。	營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。	無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。
嬰兒健康	1. 減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度：包括：中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病。 2. 嬰兒肥胖減少 26%。 3. 減少 36% 嬰兒猝死症風險。	即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。	中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病風險也較高。
母親健康	1. 因哺乳有 3~20% 乳腺炎風險(依產後接受的協助程度而有不同)。 2. 促進產後子宮恢復，減少產後大出血機會。 3. 不分日夜純哺乳，母親月經未恢復前六個月內避孕效果 98%。 4. 卵巢癌及乳癌風險降 28%。	塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高。	1. 產後需要額外注意子宮按摩，以避免產後大出血。 2. 會有脹奶痛，需要退奶處理。 3. 乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加。

	5.糖尿病風險降低 4-12%。		
缺點	1.擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸，需要專業人員協助。 2.直接哺乳者，嬰兒餵食工作無法請他人幫助。 3.外出或返回職場，需要尋找適當擠奶空間和時間。	1.混合哺乳後，維持母乳量可能比較困難。 2.擔心奶水不夠或餵母乳的嬰兒吸吮問題。 3.同時面臨哺餵母乳或擠奶需要的時間空間及瓶餵用物處理問題。	需要花時間購買安全的配方奶、使用煮沸的開水以及消毒過的奶瓶奶嘴泡奶。
食物費 (前6個月)	母乳免費	1. 母乳免費 2. 配方奶視餵食量而定	配方奶約 15,000~40,000 元
相關用 物大約 費用	0~15,000 元 (下列用品非絕對必要)	2,800~21,000 元	2,800~6,000 元
	哺乳內衣、溢乳墊及母乳袋、擠奶器	含餵母乳及配方奶所需準備用物費用	奶瓶奶嘴、奶瓶消毒鍋

步驟二、請選擇您對於嬰兒餵食在意的因素與程度為何？

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	程度					
	完全不在意					非常在意
給嬰兒完整的營養	0	1	2	3	4	5
對嬰兒健康的影響	0	1	2	3	4	5
對母親健康的影響	0	1	2	3	4	5
家人對我餵食嬰兒方式的意見	0	1	2	3	4	5
職場對我餵食嬰兒方式的支持	0	1	2	3	4	5
經濟考量	0	1	2	3	4	5
其他：_____	0	1	2	3	4	5

步驟三、現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

1. 母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
2. 哺餵母乳可減少母親得乳癌的機會	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
3. 哺餵母乳可減少產後大出血的機會	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
4. 哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
5. 奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定，避免過度餵食	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
6. 母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好嬰兒餵奶的方式了嗎？（請勾選您的想法）

選擇一	<input type="checkbox"/>	我已經確認好想要的餵食方式，我決定選擇：(下列擇一) <input type="checkbox"/> 完全哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 部分哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 完全配方奶餵食
選擇二	<input type="checkbox"/>	我目前還無法決定(下列擇一) <input type="checkbox"/> 我想要再與其他(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...)討論我的決定。 <input type="checkbox"/> 對於以上餵食方式，我想再瞭解更多，我的問題有：_____

完成以上評估後，您可以攜帶此份結果與您的醫師或婦產科衛教處討論。