

母乳哺育指南



國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院

院址：新竹市中華路二段678號

電話：03-5278999

婦產科母嬰親善政策網頁

國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院
護理科製

2018.09十一修

目 錄

新竹國泰綜合醫院支持母乳哺餵政策	2
新竹國泰綜合醫院母乳哺餵政策細則	4
親子同室的好處	6
親子同室實施辦法	8
哺餵母乳的好處	10
成功哺餵母乳的原則	11
皮膚接觸的好處/產後母乳哺餵	12
乳房腫脹之處置	13
正確哺乳姿勢	15
幫助寶寶吸奶的方法	18
使嬰兒移開乳頭的方法	21
如何確定純餵母乳的寶寶有吃到足夠的奶水	22
噴乳反射與擠乳	23
擠乳時機/擠乳的方法	24
母乳收集及儲存方法	27
乳頭皸裂之處置	30
出院準備問答集(嬰兒餵食計畫)	31
母乳哺餵常見問題	34
母乳哺餵Q&A	36
諮詢專線	38



新竹國泰綜合醫院支持母乳哺餵政策

- 一、院方訂有明確的支持哺餵母乳政策，並張貼於產前門診、兒科門診、產後病房、產房、嬰兒室、新生兒加護病房及中重度病房等相關部門。
- 二、訂有哺餵母乳之訓練計畫，並定期舉辦相關工作人員教育訓練；使相關人員能具有正確哺餵母乳的知識和能力，共同支持母乳哺餵政策。
- 三、提供孕婦哺餵母乳之相關衛教與指導，使孕婦知道產後前6個月內純餵母乳的重要性及哺餵母乳的好處，進而能親身授乳，並拒絕接受配方奶之促銷活動。
- 四、產房訂有明確的工作流程，於產後工作人員立即協助母親與嬰兒皮膚接觸至少20分鐘以上，在嬰兒有想吃奶的表現時，協助母親儘早哺餵母乳。
- 五、產後六小時內，提供母親哺餵母乳及維持奶水的分泌等相關衛教及協助：包括哺餵母乳的姿勢、維持泌乳、嬰兒含住乳房技巧等指導。
- 六、嬰兒室除非有醫療上的需求，不提供母乳之外的食物或飲料給嬰兒；如產婦因個人原因要求使用配方奶，本院不提供免費奶粉，家屬須自購奶粉。如有醫療需要須添加水份或母乳代用品者，須用杯餵或滴管餵食。
- 七、本院全面鼓勵且實施24小時親子同室，並有相關安全政策、安全睡眠政策及感染控制政策。
- 八、鼓勵依嬰兒需求哺餵母乳，不限制哺乳的時間及次數。
- 九、不提供嬰兒奶瓶及安撫奶嘴。
- 十、本院定期舉辦母乳支持團體，設有24小時諮詢專線(03-5278999分機2757)，另有免費母乳哺餵諮詢門診，並依產婦需求及意願進行轉介，以協助母親順利解決母乳哺餵的問題。





本院母乳哺餵政策實施細則

母乳是嬰兒最佳食品，能提供嬰兒均衡營養外，對母親的復原亦有助益。成功的母乳哺餵自產前準備開始延續至產後，除母親的努力外更須家人的參與及支持，本院於妊娠全程提供適合母乳哺餵之設計，以使母乳哺餵的過程更為順利。

產前門診

- ♥ 懷孕第28週由門診護理人員給予有關哺餵之個別指導，包括：如何抱寶寶、親子同室介紹等。
- ♥ 候診區每日會不定時播放有關母乳哺餵宣導影片。

產房

- ♥ 若母嬰情況均可，於陰道分娩產後立即協助母嬰皮膚接觸，不限制時間(至少20分鐘)，剖腹產的媽媽則在開刀房執行母嬰皮膚接觸。

產後病房

- ♥ 九病房全面實施24小時親子同室，親子同室期間，嬰兒室與病房護理師輪流巡視。

- ♥ 母親無法親自哺餵時，由嬰兒室提供消毒奶瓶，以擠出母乳繼續哺餵嬰兒，並教導維持泌乳的技巧。

嬰兒室

- ♥ 家屬持**母嬰卡**及**母親身分證**至嬰兒室領寶寶到媽媽床邊。
- ♥ 嬰兒室護理人員個別指導母親哺餵母乳的方法。
- ♥ 純餵母乳的寶寶，不提供母乳以外的食物及飲料。
- ♥ 若純餵母乳且非親子同室者，只要在寶寶有飢餓表現時，將立即通知母親前來哺乳。
- ♥ 為避免純餵母乳寶寶產生乳頭混淆，不給予人工奶嘴。
- ♥ 出院後，若有寶寶哺餵方面的問題，可隨時以電話向嬰兒室詢問。



親子同室的好處

哇!至少有五種

♥ 增加哺乳次數

臨床發現新生兒晚上生長激素分泌旺盛，吃得較多也較頻繁，母親的泌乳機制在夜間也較為活絡，所以當新生兒在身邊，有吸吮需求時，立即餵食，自然可增加哺乳次數。

♥ 增進親子關係

親子同室提供接觸新生兒的機會，增加家人與新生兒之間的互動。專家指出新生兒出生初期是建立親子關係最重要的時段，因此越早接觸，越有利於彼此關係的建立。

♥ 降低嬰兒感染的機率

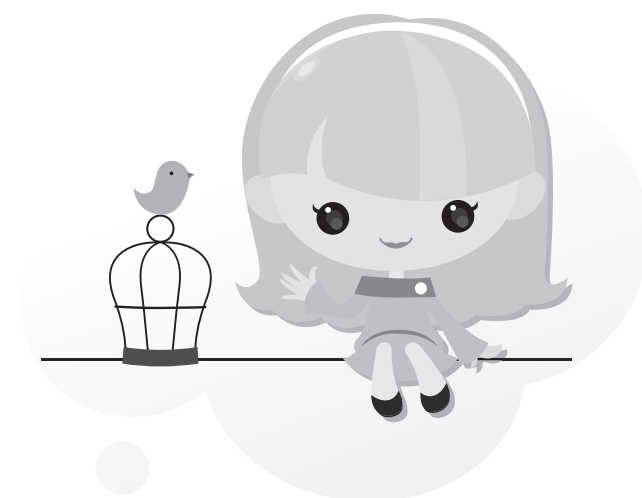
親子同室提供母親與嬰兒共同生活的環境，指母嬰暴露在同樣的環境、呼吸相同的空氣，無論母親以前或是現在曾接觸致病菌，母親的乳腺會製造抗體進入乳汁中，母親乳汁所產生的抗體，為嬰兒對抗感染的最佳保護。

♥ 促進催產素反射

催產素的反射會使奶水流出，母親的想法、感受對催產素反射有很大的影響，如果母親在二次的哺餵中和嬰兒分離的話，催產素反射的效應就減小，進而影響乳汁的分泌。

♥ 為照顧新生兒提早做準備

在住院期間與嬰兒密切接觸，可以了解嬰兒習性及一些正常反應，並在親子同室中向護理人員諮詢或學習照護嬰兒的方法，進而增進父母對育嬰的自信與責任感。



親子同室實施辦法

- ♥ 本院9樓全面實施24小時親子同室，出生後情況穩定即開始。每天由產婦或家屬，持母嬰卡和產婦身份證至嬰兒室將新生兒接至母親床邊，新生兒應在視線範圍內，勿隨意抱出房間。
- ♥ **新生兒不趴睡，母嬰不可同床共眠**，母親睡眠時，新生兒應置於嬰兒床，勿使被服掩住口鼻。
- ♥ 產婦於床上哺餵母乳時，床欄應拉起，避免新生兒跌落。
- ♥ 親子同室期間，嬰兒室及產後病房護理人員定時至產婦床邊巡視，以了解母乳哺餵以及嬰兒情形。
- ♥ 為能掌握嬰兒於親子同室期間之情況，請家屬協助記錄進食情況及排尿、排便情形。
- ♥ 嬰兒日常用品(包括尿布、濕巾等)將隨同新生兒一同送達產婦床邊。
- ♥ 照顧新生兒前後應洗手。產婦若有上呼吸道感染、發燒或其他感染時，請告知護理師以確認是否終止親子同室。
- ♥ 限制訪客人數(不超過2名)，有發燒、疑似或確定呼吸道、腸胃道、皮膚感染者，請勿入內。

- ♥ 親子同室期間，因新生兒情況有異或產婦不適等因素時，可以隨時終止親子同室。
- ♥ 發現嬰兒有任何異常(例如：嘔吐、唇色發黑…等)，請立即通知護理人員。
- ♥ 實施24小時親子同室或剖腹生產之產婦，應有家屬陪同。



(產後前6個月內)哺餵母乳的好處

- ♥ 母乳是最自然，最合於生理需要的嬰兒食物。
- ♥ **母乳新鮮、溫度適中又穩定。**
- ♥ 母乳所含的乳糖為易分解葡萄糖，可增加鈣質吸收，含易吸收的鐵質及多鏈未飽和脂肪酸DHA，可促進嬰兒腦部發育。母乳更提供足量維他命A及C，母乳中的乳糖亦提供60-70%的滲透壓，使新生兒能從母乳中獲得足夠的水分，不需要再補充水份。
- ♥ 母乳的蛋白質易消化吸收，可**降低嬰兒過敏**症狀。如溼疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- ♥ **母乳含各種抗體**，可增加嬰兒免疫力及抵抗力。哺餵母乳之嬰兒發生感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等機率，均較餵牛奶的嬰兒低。
- ♥ 母乳**乾淨無菌**、容易消化，嬰兒較少發生脹氣。
- ♥ 嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形。
- ♥ 吸吮母乳可**增加口腔運動**，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美。
- ♥ 能**滿足嬰兒吸吮的本能**，促進嬰兒心理平衡。
- ♥ 在**母親懷抱中得到溫暖與滿足**，為成長後對人類的互信和互愛奠基。
- ♥ 嬰兒吸吮母乳的動作，可**幫助母親子宮收縮及降低罹患乳癌**的機會。

成功哺餵母乳的原則

- ♥ **儘早開始**母乳哺餵。
- ♥ 除母乳外，不額外添加配方奶、糖水或開水。
- ♥ 哺餵母乳應視嬰兒需要，隨時哺餵。
- ♥ **依照嬰兒需求餵奶的重要性：**
 1. 奶水較早來。
 2. 較少發生如乳房腫脹等困難。
 3. 哺餵母乳較順利。
 4. 刺激泌乳激素分泌，維持奶水供應。
- ♥ 每次餵奶間隔採彈性無固定時間，嬰兒出現飢餓線索時即可給予餵食，而不是等到寶寶哭了才餵食。
- ♥ 所謂的**飢餓線索**是指寶寶出現尋乳動作。當寶寶清醒時，寶寶會轉頭尋找或是出現吸吮的動作或聲音、手靠近嘴巴、輕微的出聲及煩躁等，不要等到寶寶大哭時才哺餵。
- ♥ 哺餵母乳時要讓嬰兒含住大部份乳暈及其下面的組織，嬰兒才能有效吸吮母乳。
- ♥ 每次餵奶時視寶寶情況，兩側乳房輪流哺餵。
- ♥ 當嬰兒不在身邊時，應定時將乳汁擠出，尤其是夜間，才能維持持續泌乳。
- ♥ 母親應攝取均衡及足夠的營養和水份。
- ♥ 母親應放鬆心情、多休息，因為勞累、緊張及焦慮會使乳汁分泌減少。

皮膚接觸的好處

皮膚接觸係指嬰兒前胸、腹部與母親的前胸部有皮膚**對皮膚的接觸**，若母嬰情況均可，產後立即開始協助母嬰進行皮膚接觸。**產後母嬰皮膚接觸的好處：**

- ♥ 建立母子親密且充滿愛意的親子關係。
- ♥ 較會含好乳房。
- ♥ 嬰兒可維持較高體溫。
- ♥ 較少哭鬧。
- ♥ 嬰兒能維持較高血糖值。
- ♥ 母乳哺餵持續時間較久。

產後母乳哺餵

產後母親體力許可下，即使乳汁尚未分泌，都應儘早開始哺餵母乳，**儘早哺餵母乳的好處：**

- ♥ 避免嬰兒對乳頭與奶嘴的混淆。
- ♥ 預防脹奶不舒服。
- ♥ 促進子宮收縮。
- ♥ 刺激噴乳反射使乳汁早點分泌。

乳房腫脹之處置

若發生乳房腫脹的問題時，請依下列步驟進行處置：

1. 增加母乳哺餵次數，**儘量讓寶寶吸吮，因為避免脹奶唯一法門就是將奶水排出乳房**，若嬰兒不能有效吸奶，就應該將奶水擠出。
 - 1-1 當乳房發生腫脹時，會壓迫乳腺管，而使乳汁較不易流出，此時，哺乳前可先溫敷乳房，哺乳時，手以C型握住乳房，先往胸壁壓，再以大姆指及食指壓住乳暈，擠出一些乳汁，使乳暈變軟後，**再讓嬰兒吸吮**，此時嬰兒較易含住乳房，就能有效的吸吮。
2. 溫敷乳房
 - 2-1 先將溫毛巾以環形敷在乳房上，須避開乳頭及乳暈，可兩側乳房同時溫敷。
 - 2-2 每側乳房需持續溫敷10-15分鐘，若毛巾變冷需更換，視奶脹程度可延長溫敷時間，但**重點是須將乳汁排出**。
3. 按摩乳房
 - 3-1 先塗抹少許嬰兒油，先按摩一側，再更換另一側，每側均按摩3-5分鐘。

3-2 雙手的拇指與其他四指分開置於乳房基底部，向乳頭中央環型按摩。

3-3 一手固定在乳房基底部，以另一手之食指及中指由乳房基底部往乳頭方向以螺旋方向按摩。

3-4 按摩後，一定要「輕柔」擠乳。

4. 如果已脹到非常難受可冷敷，例如：高麗菜葉敷住乳房，減少不適。(但可能會影響乳汁分泌)

不要讓乳房休息!!

♥ 總結乳房腫脹處置如下：

順序	狀況	處置
1	嬰兒可以吸吮	經常餵食
2	餵奶前刺激催產素反射	溫敷或溫水淋浴(不超過40°C) 按摩頸部及背部 輕輕按摩乳頭 刺激乳頭皮膚 幫助母親放鬆
3	嬰兒無法吸吮	以手或擠奶器擠奶(見P.25)
4	餵奶後減少水腫	冷敷乳房

正確哺乳姿勢

住院期間，醫護專業人員教導正確哺乳姿勢，不論媽媽採取任何方式，只要您與寶寶最舒適即可。

✿ **臥姿：**媽媽採側臥，與寶寶面對面，媽媽的腹部接觸寶寶的腹部，寶寶頭部靠近媽媽的乳房。



✿ **改良式橄欖球式：**適合初次哺餵母乳的媽媽，右手手掌張開托住嬰兒肩頸部，以手肘及手臂支撐嬰兒身體貼近媽媽，並將寶寶的身體橫至於媽媽的腹部，此時腹部下方可以加上被子或枕頭支撐，左手用C型法握住乳房，使寶寶吸吮左側乳房。



✿ **橄欖球式**：此姿勢適用於雙胞胎、嬰兒含乳有問題、乳腺管阻塞或是剖腹產的媽媽。媽媽的手臂環繞在寶寶身體的下方，用手掌及腕部拖住嬰兒頭部，以整隻手臂支撐嬰兒的身體。



✿ **搖籃式**：媽媽坐著，用一手環抱寶寶的背部，使寶寶的身體盡量貼近媽媽的腹部，另一手用C型握法托住乳房餵奶。



✿ **生物性哺育法**：又稱為半躺式哺乳法，這是一種半斜躺的哺乳方法，以母親為中心，媽媽找出自己舒適的姿勢，放鬆向後斜躺，藉由地心引力將嬰兒面對面地抱在胸前，以增加媽媽與寶寶對哺乳的享受。



同時要學會觀察寶寶想吃奶的反應；自己最舒適的哺乳姿勢；正確的含乳方式；寶寶吸吮的節奏以及寶寶吃到的表現。



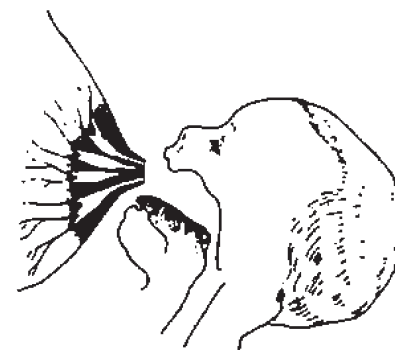
幫助寶寶吸奶之方法

❁ 母親抱嬰兒的姿勢：

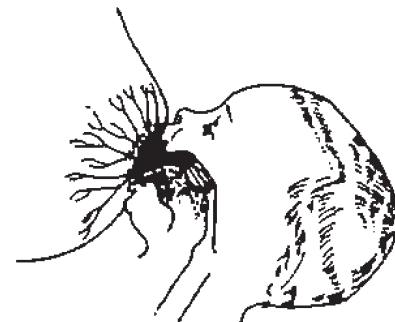
- ① 媽媽舒服的坐或躺著。
- ② 嬰兒被抱靠近媽媽身體，使肚子緊貼媽媽肚子。
- ③ 嬰兒的臉面對著乳房，而且頭和身體成一直線。
- ④ 利用媽媽的手臂或枕頭來支撐寶寶的重量。
- ⑤ 母親乳頭可輕觸嬰兒嘴唇。

❁ 嬰兒含乳姿勢：

- ① 嬰兒的下唇在乳頭下方，下巴靠近乳房，使乳頭在嬰兒嘴內偏上方。(圖一)
- ② 沿著舌頭的蠕動波將奶水從輸乳竇壓出。(圖二)
- ③ 只吸乳頭是錯誤的。(圖三)
- ④ 當寶寶不張嘴時，用乳頭輕輕刷過寶寶的嘴唇，可以誘使寶寶的嘴自動張開。
- ⑤ 如果寶寶的嘴張得不夠大，媽媽可以食指輕輕的將寶寶的下巴往下牽引。等寶寶嘴張得夠大，儘速溫柔地將寶寶抱近乳房，讓他含乳。
- ⑥ 重點提醒：嬰兒的下巴貼緊乳房及頭部「微」向上仰。



(圖一)



(圖二)

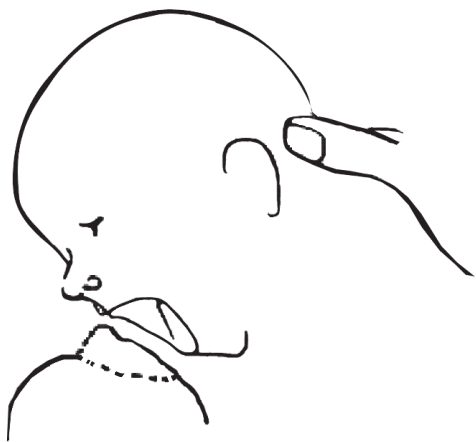


(圖三)



含乳正確時，寶寶會含住較多的下乳暈，因此嘴巴不是在乳房的正中央，上唇上面的乳暈露出來比下唇下的乳暈多，寶寶的下巴會擠壓乳房而不是乳頭。(圖上)

虛線部份是乳房被寶寶含住的部分 (圖下)

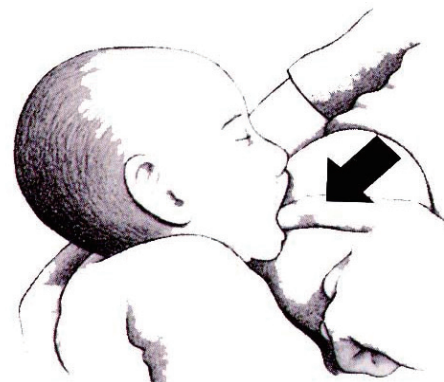


圖片來源：傑克紐曼醫師

使嬰兒移開乳頭的方法

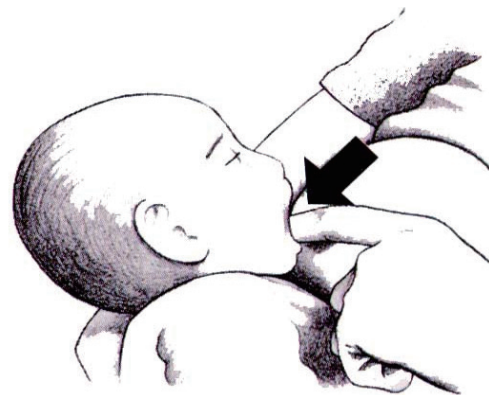
- ♥ 嬰兒吸飽時會自行將嘴巴鬆開
- ♥ 避免強行拉出而致乳頭裂傷

1



用手指置於寶寶嘴角內

2



壓下乳暈，移開乳頭

如何確定純餵母乳的寶寶 有吃到足夠的奶水

- ♥ 寶寶在出生後兩週內恢復到出生的體重(需注意磅秤的準確一致性)。
- ♥ 第2到3天起，寶寶的大便由深綠黑色的黏便，逐漸轉變到第4到6天為黃色有點顆粒的樣子。
- ♥ 在第4到6天後，一天至少3到4次的黃色大便。(有些純母乳哺育的寶寶在三週大以上，可能大便次數變少但是量多，可以10到14天才解一次大便，如果其他方面都很好，這可以是正常的。)
- ♥ 寶寶的尿尿在第1到3天很少，但是每天會增加一些。在第4天或者是媽媽感覺到奶水變多之後的24小時之內，一天至少換六次尿濕重重，顏色清淡沒有味道的尿布。

總結：嬰兒吃的足夠表徵

- ♥ **排尿量：**每天尿尿6-8次，尿液澄清淡黃色(係指產後一週到六個月左右)。
- ♥ **體重增加：**出生兩週至六個月內，每週至少增加125公克。
- ♥ **大便顏色變金黃：**解便順暢。
- ♥ 皮膚光澤飽滿，情緒穩定。

噴乳反射與擠乳

有噴乳反射的作用，奶水比較會從乳房中流出而且較容易把奶水擠出。**當母親想到嬰兒時，她的情緒、感受會幫助此反射的作用。**此作用在嬰兒來到母親乳房邊時，會受到更進一步的刺激，所以，當母親準備擠乳時，噴乳反射也是相當重要。因此，**母親要有自信，對自己的孩子有正面的想法。**另外觸摸嬰兒，看嬰兒的相片，喝杯溫熱的液體，放鬆心情，聽音樂都能幫助噴乳反射。

- ♥ 擠奶對下列情況有幫助
 - ✿ 預防或紓解乳房腫脹
 - ✿ 刺激及維持乳汁供應
 - ✿ 幫助嬰兒進食母乳



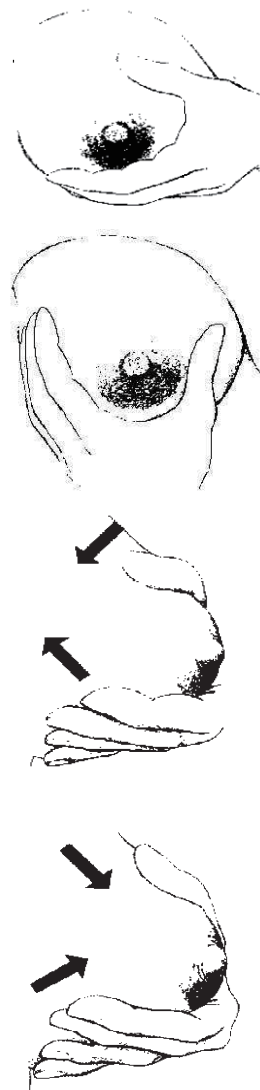
擠乳時機

- ♥ 乳房腫脹，嬰兒不易含住乳房
- ♥ 母親乳汁過多，寶寶未能吸完
- ♥ 乳房腫脹且不舒服
- ♥ 嬰兒太小或是生病
- ♥ 必須離開嬰兒超過兩個小時以上
- ♥ 要恢復上班時
- ♥ 要追奶，增加奶量時

擠乳的方法

- ♥ 以手擠奶(最便宜又方便的擠奶方法)
- ♥ 以手動擠奶器(當乳房充盈時，較容易使用)
- ♥ 以電動擠奶器(比較快而簡單，尤其是需要長期擠奶時可使用)

如何以手擠奶



將大拇指放在乳頭上方乳暈邊，食指放在乳頭下方乳暈邊，距離乳頭約2-3公分

先往胸壁內輕柔擠壓

手指不在乳房皮膚上滑動，以壓、擠、壓、擠的方式，擠壓各個方向



- ♥ 一邊至少擠3-5分鐘，直到出現噴乳反射再待流量逐漸趨緩為止，且兩側乳房重覆擠乳
- ♥ 手指不要沿皮膚滑動，勿擠壓乳頭或拉乳頭
- ♥ 每次可能需要20-30分鐘，短時間內無法完全擠完

擠乳時的注意事項：

- ♥ 以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔
- ♥ 不要碰到擠奶器和奶瓶的內側

母乳收集及儲存方法

健康足月嬰兒母乳儲存溫度的建議：

儲存的位置	溫度	儲存期間	建議
室溫	室溫(低於25°C 或77°F)	6-8小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容器可使奶水保持低溫
絕緣的冰桶	-15~4°C 或 5~39°F	24小時	冰桶內放冰寶 盡可能不要打開冰袋
冷藏室	4°C 或39°F	5天	奶水要放在冰箱的內側 冰箱的內側的溫度較穩定 容器標示奶水貯存日期
單門冰箱冷凍室	-15°C 或5°F	2週	
獨立冷棟室冰箱	-18°C 或0°F	-3~6個月	
直立的冰櫃	-20°C 或-4°F	6~12個月	

參考資料：

Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants [PDF-125k]. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine. Available

母乳的儲存注意事項：

- ♥ 新生兒對細菌抵抗力弱，處理時須注意衛生，使用集奶

器前，須先用肥皂洗手。

- ♥ 母乳應採漸進式的冷藏，先置冷藏室降溫，再置冷凍庫冷凍。

解凍後之母乳不可再重新冷凍：

- ♥ 冷凍過的奶水可以放在冷藏室逐漸解凍，或是在流動的溫水下解凍，絕不可用微波爐解凍。使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。
- ♥ 如須運送，應將冷凍的母乳放置於保溫容器中(例如：冰筒、保冷袋、攜帶式小冰箱...等)，保持低溫運送原則。

擠出的奶水要儲存在什麼容器？

如果擠出來的奶水是要送到醫院給生病或是早產的寶寶時，就要特別留意容器的材質。可使用硬的玻璃、聚乙烯【PE】、或聚碳酸酯【PC】。但是北美母乳庫協會強烈地不建議以聚乙烯袋子裝奶水，因為裝取的過程比較容易污染。**擠出之奶水除非於1小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。**在擠出後48小時內不會使用之奶水應冷凍處理。冰凍的奶水應先使用新鮮擠出的，運送過程中所有的奶水都應緊緊地放於沒有冰塊的冰桶內，多餘的空

間可以乾淨的毛巾或冰寶塞住。

容器材質：玻璃、聚丙烯、聚乙烯

- ♥ **玻璃**：易清洗，拿取方便，但要小心摔破。
- ♥ **聚乙烯 (polyethylene, PE)**：其母乳袋可能在裝取的過程不易處理，另外有破洞的可能性。
- ♥ **聚丙烯 (polypropylene, PP)**：為稍有彈性的不透明塑膠瓶，在刷洗過程中可能會有刷痕，而讓髒東西藏在其中。
- ♥ **聚碳酸酯 (polycarbonate, PC)**：為透明的硬塑膠奶瓶。依據主婦聯盟94年5月20日所發佈的資料顯示塑膠奶瓶含有PC材質的，使用過程可能會釋出有害物質「雙酚A」，建議改使用玻璃或PP、PE材質的奶瓶。

參考資料：100年度母乳哺餵問答手冊

WHO (in collaboration with the FAO), Guidelines for the safe preparation storage and handling of powdered infant formula'. <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en/index.html>.

乳頭皸裂之處置

- ♥ 先檢視自己的哺餵姿勢及嬰兒含乳姿勢是否正確。
- ♥ 持續哺餵母乳。
- ♥ 餵奶後，在乳頭上留幾滴後奶，以利傷口癒合。
- ♥ 保持乳頭的乾燥。
- ♥ 停用任何香皂清洗或藥物性乳霜擦乳頭。
- ♥ 一天只有在洗澡時，以溫水清洗乳頭。
- ♥ 若不得已需暫停哺餵母乳，須將乳汁定時擠出。

增加母乳的方法：

- ♥ 產後儘早開始哺餵母乳-產後立即母嬰接觸，使寶寶及早接觸母親身上的正常菌種。
- ♥ 產後多吃高蛋白食物，且增加液體的攝取，並有足夠休息。
- ♥ 經常給予乳頭吸吮的刺激，並確定嬰兒正確含住乳房且吸出乳汁。
- ♥ 傳統的發奶食療法：豬腳燉花生、魚湯等高蛋白湯類。

出院準備問答集 (嬰兒餵食計畫)

- ♥ 持續哺餵母乳：
 - ✿ 遵照成功哺餵母乳的原則(見第11頁)。
 - ✿ 當身體疲憊或與寶寶分離2小時以上，無法親自哺餵時，可將乳汁擠出，交由家人或母乳代為哺餵。
 - ✿ 換奶時，應諮詢專業人員。
 - ✿ 上班前準備：
 - ★ 上班前一、兩週開始漸漸的逐餐換成以擠出的母乳哺餵。
 - ★ 上班後，可利用休息時間依擠乳方法將母乳擠出(見第23-26頁)，最好至少2-3小時擠乳一次。
 - ★ 母乳擠出後，最好分別存放於不同收集器中，妥善保存及運送(見第27-29頁)，以提供寶寶飲用。
 - ★ 保持上班擠存、下班吸吮之原則，讓奶水持續分泌。
- ♥ 副食品添加時機：
 - ✿ 準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？
準媽媽在懷孕後便可開始計畫並收集哺乳相關資料，一但決定餵母乳，寶寶生下的頭六個月內可以

純餵母乳，不必餵食任何其他食物，寶寶六個月後開始依添加副食品原則，仍可持續餵母乳一直到寶寶兩歲或以上。

❁ 滿六個月再添加副食品，與提前添加相比，何者較好？

依2012年國際上最新發表的，由Kramer MS與Kakuma R所做的系統性回顧研究「純母乳哺育之最佳期間 (Optimal duration of exclusive breastfeeding, 發表於國際知名的Cochrane Library, 2012第八期)」所指出，純母乳哺育到6個月再添加副食品，比4個月添加副食品的寶寶，其消化道感染較少；寶寶生長發育不受影響；母親體重恢復較快、自然避孕較久(即月經較慢來)；總體而言，不論在已開發國家或開發中國家，純母乳哺育6個月的政策比早一點添加副食品有更多好處，且無明顯風險。

❁ 我的寶寶屬於提前添加副食品那種嗎？

若有以下狀況，可以提早在滿4個月後開始添加副食品，包括：奶水量降低、純餵到6個月有困難、寶寶顯得吃不飽、或寶寶有主動要求其他食物的表現(看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴)。要提早添加的話，前提是寶寶的神經發展已準

備好了，如：頸部挺了，可以扶持維持坐姿且咀嚼時頭不會晃動；以湯匙餵食食物時，舌頭不會一直將食物頂出。

♥ 添加副食品的十項原則：

- ❁ 在六個月左右開始給予其他食物。
- ❁ 持續哺育母乳到2歲或更久。
- ❁ 依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，幫助並鼓勵(不強迫進食)，耐心
- ❁ 慢慢地餵，讓寶寶嘗試不同的食物、口味和口感，減少進食時的干擾。
- ❁ 安全地準備和保存食物。
- ❁ 逐漸增加副食品餵食的量。
- ❁ 依孩子的興趣及能力，變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。
- ❁ 逐漸增加餵食副食品的次數。
- ❁ 給予富含營養的食物。
- ❁ 以維生素和礦物質維護健康。
- ❁ 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。

詳細內容可以參考國民健康局母乳哺育網站

<http://www.bhp.doh.gov.tw/mammy/breastfeeding/>

母乳哺餵常見問題

Q1：如何知道哺乳的嬰兒有沒有吃到足夠的奶水？

A1：新生兒出生第一天會有一次浸濕尿片，第二天會有兩次浸濕尿片，且會隨著天數逐日增加一次浸濕尿片至出生一星期後每天尿片整個浸濕至少六片。體重於兩週內回到出生體重，之後一週增長約125-150公克，滿月時要比出生體重增加至少五百公克。出生三週內每天至少解約三~四次黃色大便。

Q2：如何讓哺餵母乳媽媽的奶水充足？

A2：嬰兒想吃就餵(至少8~12次/天)、餵奶姿勢要正確、寶寶含乳姿勢要正確、不添加其他配方奶或葡萄糖水、不使用奶瓶奶嘴。

Q3：如何知道嬰兒那一餐有沒有吃到足夠的奶水？

A3：除了含乳姿勢正確外，吸吮的速度慢且深(約一秒一次)，有吸吮-暫停的動作，看到吞嚥的動作，或聽到吞嚥的聲音，才是真的有吃到奶。

Q4：如何確保奶水充足？

A4：儘量親餵或有擠出母乳，才能刺激母乳分泌。

Q5：嬰兒想吃的表現包括？

A5：主動尋乳表現、吸吮動作、伸舌頭、吸手指等。

Q6：使用安撫奶嘴或人工奶嘴對母乳哺餵的影響？

A6：可能有乳頭混淆情形，就是寶寶不會吸媽媽的乳房，造成乳汁分泌變少。

母乳哺餵Q&A

各位親愛的準媽媽們您好：恭喜您即將獲得上天賜予您最美好的禮物，也是最甜蜜負擔；一滴母乳一滴愛、滴滴是關懷，希望透過以下的問題能讓您及我們，了解您在閱讀『母乳哺育指南』上是否有任何疑問？！

- 問題一 () 24小時親子同室的好處為？
- a. 增進親子關係 b. 降低嬰兒感染的機率 c. 增加哺乳次數，促進催產素反射 d. 為照顧新生兒做準備 e. 以上皆是
- 問題二 () 下列哪一項**不是**確保奶水充足的方法？
- a. 依照嬰兒需求餵奶 b. 夜間不需哺乳或擠奶 c. 母親營養均衡及水份充足 d. 確定嬰兒含乳姿勢正確 e. 嬰兒不在身邊也要定時擠奶
- 問題三 () 下列關於依嬰兒需求餵奶(嬰兒想喝，就給他喝)的重要性的敘述何者正確？
- a. 奶水較早來 b. 較少發生如乳房腫脹等困難 c. 哺餵母乳較順利 d. 刺激泌乳素分泌，維持奶水供應 e. 以上皆是
- 問題四 () 產後前6個月哺餵母乳的好處？
- a. 母乳含嬰兒所需的營養成份和水份 b. 母乳蛋白質易消化吸收，降低嬰兒過敏症狀 c. 母乳含抗體，增加嬰兒抵抗力 d. 幫助母親子宮收縮 e. 以上皆是

- 問題五 () 下列抱嬰兒餵母乳的姿勢及嬰兒含住乳房的姿勢何者**錯誤**？
- a. 嬰兒臉朝向媽媽乳房，頭和身體成一直線 b. 坐姿、抱持式、側臥式哺餵 c. 嬰兒嘴張大，下嘴唇外翻，下巴靠近到乳房 d. 嬰兒身體緊貼著媽媽的身體 e. 寶寶只含住乳頭
- 問題六 () 產後立即母嬰皮膚接觸的重要性為？
- a. 建立母子親密關係，嬰兒較少哭鬧 b. 母乳哺育持續時間較久 c. 讓嬰兒接觸媽媽的身體，感受媽媽溫暖，維持較高體溫 d. 嬰兒可以嘗試尋找媽媽的乳頭，刺激奶水及早開始分泌，比較會含乳房 e. 以上皆是

請於下次回診，將答案填完交給衛教處護理人員，以為您作說明與解答！！

交回日期：_____年_____月_____日

懷孕週數：_____週

正確題數：_____題

錯誤題號：_____

諮詢專線

若您有任何哺餵母乳方面的問題請洽

新竹國泰綜合醫院

總機：(03)5278999 轉

產房 **2751**

嬰兒室 **2757**

九病房 **8091**

新生兒加護病房 **8001-8003**

新生兒中重度病房 **8011**

本院母乳哺餵支持團體舉辦時間

每年4、10月

第二週的星期六下午1:30-3:30

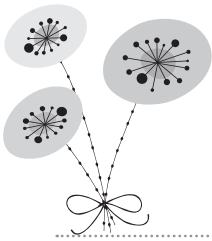
免費母乳哺餵諮詢門診

(請先打電話至嬰兒室預約)

我們將竭誠為您服務！

如果您有任何哺乳問題 歡迎隨時來電諮詢
請不要輕易放棄哺餵母乳

本院資源	新竹國泰綜合醫院 諮詢專線 (03) 5278999 轉分機	產房:2751 嬰兒室:2757-8 九病房:8091 新生兒加護病房:8001-3 新生兒中重度病房:8011		
	母乳支持團體 舉辦時間	每年4月、10月 第二週星期六下午13:30-15:30		
外部資源	電話諮詢			
	新竹市 24 小時 母乳諮詢專線	03-5353975		
	新竹縣母乳諮詢專線	03-5519065		
	衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷諮詢專線	0800-870-870 (諧音：抱緊您 抱緊您)		
	網站/APP			
	國民健康署 孕產婦關懷網站	衛生福利部心理及口腔健康司 孕產婦心理健康日常衛教影片	衛生福利部 送子鳥資訊服務網	
				
	各縣市母乳哺育 支持團體	雲端好孕守APP	台灣母乳協會	
		 ISO下載	 Android下載	



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.