

哺育母乳， 用愛堅持

愛，就給最好的



行政院衛生署國民健康局
母乳哺育諮詢專線0800-870-870
(要飼乳，要飼乳)

哺育母乳，用愛堅持
愛，就給最好的

新生兒有三個最基本的需要：母親溫暖的懷抱、在母親身旁的安全感、以及來自母親乳房的食物—母乳；即便現代的科技進步，許多科學家也努力的研究，但仍無法製造出真正和母乳相同的各種免疫營養成分。

1. 哺育母乳對嬰兒的好處

- －母乳是人類最自然、最合於生理需要的嬰兒食物。
- －可降低嬰兒的過敏症狀，如濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- －嬰兒得感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等發生率及死亡率都比餵食配方食品的嬰兒低，因母乳含各種抗體，可增加抵抗力，這對初生的嬰兒尤其重要。
- －母乳自然純淨，且分子較小，容易吸收、消化，較少有脹氣或不適。
- －哺育母乳的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，嬰兒牙齦強壯與臉型完美，並可增強耐心。
- －滿足吸吮的本能，促進心理平衡。
- －在母親的懷抱中，得到溫暖與滿足，可奠基為成長後對人類的互信與互愛。

2. 哺育母乳對母親的好處

- －能促進產後的恢復，包括子宮收縮、減少出血及骨盆腔充血等症狀。
- －母親哺乳每天可消耗熱量約400至1,000卡，有助於產後身材恢復。
- －根據研究統計，哺餵母乳的母親，患乳癌及卵巢癌的機率較低。
- －省時方便，不需任何準備，可避免消毒奶瓶的麻煩及外出時攜帶奶瓶、奶粉等不便。
- －經濟實惠、節省家庭開支。

3. 如何哺乳成功？

- －產後一小時內與嬰兒要有肌膚接觸。
- －親子同室，讓媽媽看著寶寶，會自然的刺激分泌乳汁，而且可以隨時讓寶寶吸吮。
- －爸爸參與支持，建立親密關係。
- －剛出生的寶寶只需要5至7cc(約彈珠大小)的量，不用擔心寶寶吃不飽。
- －儘早的開始哺育、且讓寶寶能夠餓了就吸吮母乳，並能不限次數與時間的持續哺育。

4. 哺育母乳的方法

- 首先讓自己先有一個舒服的姿勢，如坐在舒服的椅子上，最好有扶手，背後可加上靠墊，高矮適中的擱腳處等等。
- 哺育前應先洗淨雙手
- 將嬰兒抱在胸前，使嬰兒的胸腹部貼著母親的胸部，使嬰兒的口唇和母親的乳房維持在同一水平上，並含著整個乳頭及部分乳量；必要時可用另一側的手扶著乳房，以大拇指和食指，或食指和中指，把乳頭微微往後壓，讓嬰兒容易吸吮到乳頭。
- 如脹乳厲害時，嬰兒無法含及乳量，可先將乳汁擠出，即可再行餵哺。
- 當餵飽時，應溫柔的用另一側的手指在嬰兒的嘴角邊下壓乳房，讓嬰兒停止吸奶，再輕輕移開乳頭。
- 餵奶後可讓嬰兒坐直或趴在母親肩上，由下而上輕撫背部，幫助嬰兒排氣，以免打嗝溢奶，一般而言，若嬰兒哺育的姿勢正確，是不會吸進過多的空氣的。

5. 職業婦女的哺育母乳方法

－職業婦女在坐月子期間哺餵母乳的方法與一般婦女無異。回到工作崗位後，必須將嬰兒託人照顧時，只要事先將母乳擠出收集冷藏或冷凍，交由家人或褓姆回溫餵食寶寶，返家後再繼續親自哺育母乳。

6. 母奶之儲存及回溫

- 擠出來的奶水可放於25度以下的室溫中6至8小時，放於冰箱冷藏室(攝氏0-4°C)可存放5-8天，若冷凍庫則可存放3-4個月。
- 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成份。
- 母奶經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過60度的熱水為佳。
- 解凍後再加熱之奶水，放室溫4小時內，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
- 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冷藏使用。

6. 母奶和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過之奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

7. 哺乳相關資訊

- －母乳哺育諮詢專線
0800-870-870(要飼乳、要飼乳)
- －至國民健康局官方網站查詢，網址如下
<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding>
- －選擇母嬰親善醫療院所
可至國民健康局官方網站查詢，輸入前述網址後，點選母乳哺育諮詢頁面，即可點選母嬰親善醫院列表資訊。
- －母乳庫捐贈母乳
母乳庫目前設置於臺北市立聯合醫院婦幼院區，專責母乳捐贈與儲存業務；另於臺中署立醫院設置母乳庫衛星站。
母乳庫諮詢專線：02-2358-1349
- －各縣市衛生局及社區衛生所諮詢專線或支持團體。

