



給寶寶最好的

母乳媽媽支持手冊

母乳優點

寶寶篇



3

抗菌因子多 寶寶生病少

母乳含有A型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成份，可以增強嬰兒免疫力，嬰兒不易生病。

1

營養完整 量身定做

母乳營養最完整均衡，成份更會隨著寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求。

2

量好質佳 容易吸收

黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵50%被吸收，牛奶中的鐵只有10%被吸收。

4

過敏風險低

皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。

5

寶寶不易胖

哺餵母乳可以降低兒童肥胖的發生率。

母乳優點

媽媽篇

母乳哺育的過程不僅提供嬰兒需要的營養，對媽媽的健康也極有幫助喔！

1

1

產後出血少

正確含吸乳房、刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。



維持身材好妙方

孕期儲備的脂肪是乳汁製造的原料，可以幫助母親產後身材的恢復。

2

2

媽媽罹癌風險低

可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌的風險。

3

3

自然避孕好

完全哺餵母乳6個月，自然避孕效果好。（純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。）

哺乳媽媽 飲食守則

- 1 採健康、均衡攝取六大類食物對哺育母乳媽媽的健康是有幫助的。
- 2 哺乳時不需要刻意多吃或避免特別的食物，以「餓了就吃」的原則；哺乳婦女每天只需要額外400到500大卡的熱量；低熱量飲食(小於1800大卡)可能會影響乳汁分泌。
- 3 適量的豆魚肉蛋類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 4 多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
- 5 水份的攝取量由口渴來決定，以利生成足夠的乳汁，過多的水分可能抑制奶水分泌。
- 6 如果寶寶躁動不安、不好睡，盡量在下午三、四點之後不要再喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠干擾。

注意事項！

母親在哺乳期增加食物的攝取是否會增加母乳的製造量仍不確定，提供母親補充的食物是為了改善她自己的營養狀況，並確定她的母乳中有足夠的維他命，建議媽媽維持平常的進食型態（包括進食種類、進食量及次數），不用刻意吃大量的特定食物（如：把牛奶當開水喝），或是刻意避免不吃某些食物。



咖啡因

咖啡，茶，及可樂中的咖啡因可能排至母乳中，使寶寶煩躁。咖啡因在攝食60分鐘後母乳中的量最高。如果媽媽一天攝取量不要超過300毫克，對寶寶影響不大。如果媽媽長期飲用大量的咖啡因時，可能造成寶寶躁動不安、不好睡。如果媽媽覺得寶寶晚上睡得不好，盡量在下午三四點之後不要再喝咖啡。

酒精

美國藥物協會建議媽媽的飲酒量不要超過每天每公斤體重0.5公克。 酒精會抑制乳汁分泌，即使將乳汁擠出也無法加速乳汁中酒精的排空，哺乳期間宜避免飲酒。



促進乳汁分泌的食物

民間及網路上有一些可促進乳汁分泌的食物，媽媽可以試看看。但是每個人的體質不一樣，可能反應不盡相同。最重要的還是要讓寶寶多吸；寶寶不吸的話，就要多擠奶。同時放鬆心情，奶水才會再出來。

可能引起寶寶過敏的食物

寶寶可能對媽媽食物中一些蛋白質過敏。牛奶、豆、蛋及奶製品、麥、玉米、花生及堅果都可以造成上述問題。寶寶也可能在出生時喝過一兩餐配方奶，就產生對牛奶蛋白質的過敏。

吸菸與藥物

如果媽媽吸菸或是服用其他藥物，寶寶可能比較容易哭鬧。如果家中有其他人抽菸，也可能影響寶寶。



其他可能造成問題的食物

- 媽媽或其他家人會過敏的食物。
- 媽媽最近吃很多的食物。
- 媽媽本身不喜歡，但是為了哺乳而進食的食物。
- 氣味強烈的食物可能改變乳汁的味道，讓寶寶不喜歡而拒吸。

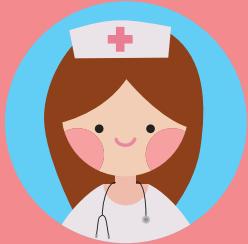
哺乳媽媽 Q & A



1

準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？

準媽媽從懷孕開始，就可以對於母乳哺育及相關的嬰幼兒營養有所認識，在**懷孕二個月後**便可開始計畫收集哺乳相關資料。世界衛生組織建議寶寶生下的**頭六月**可以純餵母乳，不必餵食水和其他食物，**六個月後**開始添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

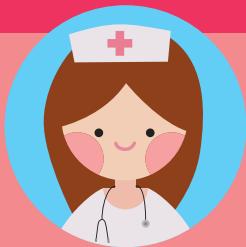


2

媽媽什麼時候會有奶水？

媽媽**懷孕20週左右**，乳腺會開始製造一初乳。懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水，**生產後第1、2天**分泌的初乳，量不多但是濃稠而且營養。





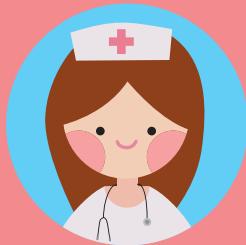
3 剛出生寶寶胃容量有多大？

一天大的新生兒胃容量只有**5cc**（像小彈珠大小）、第3天約**22-27cc**（彈力球大小），10天大的時候約**60-80cc**左右（像乒乓球大小）。足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合初乳量。



4 媽媽產後及早和寶寶肌膚接觸有什麼好處？

產後儘快讓母子有肌膚直接接觸，讓寶寶感受媽媽的溫暖並嘗試尋找媽媽的乳頭。一方面**享受親情**，一方面**刺激泌乳激素**，讓奶水及早開始分泌。



5 媽媽產後住院期間和寶寶同室有什麼好處？

讓寶寶與媽媽親子同室，**便於應寶寶需求哺餵**，同時**減少待在嬰兒室發生集體院內感染的風險**，提供媽媽與醫護人員共同觀察寶寶的機會，以及早發現寶寶的問題。

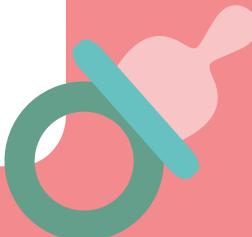


哺乳媽媽 Q & A



6 如何促進奶水分泌？

- 分娩後儘早餵母乳。
- 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常的餵奶，不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
- 勤於餵奶—寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多，奶量會愈多。
- 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
- 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
- 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
- 肚子餓就吃，口渴就喝。
- 充足的睡眠及愉快的心情。





7

如何正確哺餵母乳，注意事項：

餵食前應先洗淨雙手

舒適姿勢

可採取不同姿勢，媽媽須要心情愉快，有益於奶水排出。

媽媽與寶寶必須緊密相貼

抱寶寶的姿勢，無論抱在哪一邊，寶寶的腹部與媽媽的腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，上嘴唇對著乳頭，頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體成一直線。

寶寶正確含住乳房

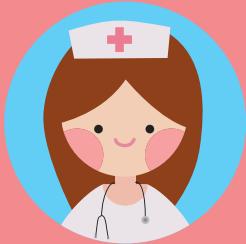
寶寶口中含入乳暈及下面組織兩大部分，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。

哺乳時媽媽手的正確姿勢

以C型握法，大姆指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。



哺乳媽媽 Q & A

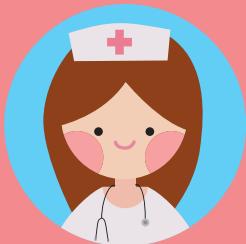


8 奶脹的預防與處理？

- 多讓**寶寶吸吮**。
- **按摩乳量**擠出一些奶水，使乳量柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則溫敷後再讓嬰兒吸。
- 有時讓嬰兒**變換姿勢吸奶**。
- 媽媽穿戴**合適的胸罩**。



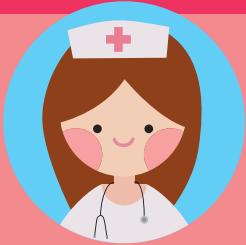
9 預防乳腺炎



乳房內之奶水流不出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，會發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：

- 哺乳時要讓**寶寶正確含住乳房**，依寶寶的需求哺乳（夜間也要哺乳），並時常改變哺乳姿勢。
- **避免4小時以上未哺乳**。
- **避免經常使用安撫奶嘴**，以免嬰兒吸吮乳房時的時間較少。
- 哺乳時避免手指用力**壓到乳暈或乳房**，而阻塞奶水的流出。
- **避免太緊的胸罩**或是其他壓到乳房造成的壓力。





10

我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？



寶寶飢餓暗示

頻繁的吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作。

寶寶飽食暗示

吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸吮，推開或遠離乳房。獲得奶水的足夠表現：觀察寶寶的大小便次數及體重變化。



媽媽辛苦了

感謝您

為了給我最好的這麼努力





讓我們一起加油！



關心您