



# 奶爸與孩子的 成長秘密

一次看懂哺餵母乳大小事!



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康新福利擴支應 謹啟

TOP  
1



# 為什麼要 哺餵母乳呢？



## 營養完整 量身定做

量身定做滿足寶寶各  
階段的生長需求



## 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



## 促進產後恢復

嬰兒吸吮啟動"排乳"

媽媽放鬆，促進催產素排乳

排乳愈好，嬰兒吸吮愈輕鬆也有效

乳汁移出愈多，泌乳素再製造量愈多



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應

TOP  
2

## 早期肌膚接觸 為何很重要？



- 有利啟動寶寶依本能順利吸乳
- 促進親子關係
- 促進母親子宮收縮
- 讓寶寶更穩定



### 溫馨小提醒 ❤

出生後的第 1 ~ 2 小時是新生兒最清醒的時刻，是幫助寶寶與媽媽及其他家人互動親子接觸最佳時機喔！



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由新嘉坡政府支持

TOP  
3



# 我如何知道寶寶獲得足夠的奶水呢？

哪些是寶寶想吃的表現呢？



眼睛找



舔嘴唇



伸舌頭



嬰兒有明顯的尋乳反射，  
可能出現吸吮自己的手。

## 如何確定寶寶有喝到足夠生長的奶水呢？



尿尿的尿布

1  
天大  
2  
天大  
3  
天大  
4  
天大  
5  
天大  
6  
天大  
7  
天大

1片 2片 3片 4片 5片 5片 5片



大便的尿布

1片 2片 3片 3片 3片 3片 4片以上

依據尿布濕的片數、  
每天大便次數及嬰兒  
體重變化等，以判斷  
是否吃到足夠奶水供  
嬰兒成長



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由药品健康新福利擴支辦

TOP  
4



# 產後親子同室 有那些好處呢？

- ✓ 依寶寶的飢餓需求餵奶
- ✓ 增進親子關係及增加寶寶安全感和信任感
- ✓ 及早透過專業人員協助，增進照顧寶寶的能力
- ✓ 減少餵奶時來回奔波，增加媽咪的休息時間
- ✓ 減少寶寶院內感染的風險



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由药品健康福利捐支應