

# 乳你所願

慈濟科技大學 護理系

組員:古淳閔、黃姿庭、林品均、陳冠庭

指導老師: 李玲玲 老師、王文利 老師





# 目錄

- 1.母乳的好處-----P.4
- 2.母乳V.s配方奶-----P.5
- 3.哺餵母乳常見問題-----P.6
  - (1)如何觀察寶寶吃飽、飢餓？--P.7
  - (2)喝足夠奶水的指標-----P.8
  - (3)乳房常見問題-----P.9



# 目錄



(4)哺餵母乳姿勢-----	P.10
(5)媽媽保健-----	P.11
(6)如何保存母乳-----	P.12
4.建議方案-----	P.13
5.支持系統-----	P.14
6.參考文獻-----	P.15



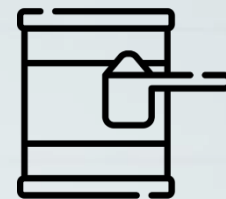
# 母乳的好處

1. **母親**：促進產後子宮收縮、降低子宮癌症、卵巢癌、乳癌及降低產後憂鬱症的情形。
2. **嬰兒**：促進良好的生長與發展，**增強免疫力**，並減少中耳炎、異位性皮膚炎、肥胖、氣喘等疾病。





# 母乳 V.S 配方奶



## 營養成分

## 母乳

## 配方奶

油脂



含豐富**Omega-3**(DHA和AA)



不含DHA

蛋白質



含**乳鐵蛋白**易吸收



含酪蛋白不易消化



助大腦及身體發展所需



產生較多廢物，對腎臟負擔

醣類



含乳糖、寡糖，促腸道健康



不含乳糖、寡糖

免疫力



含**免疫球蛋白IgA**



無法增強免疫力

維生素



吸收能力佳  
(鐵、鋅、鈣)



無法吸收

礦物質



吸收**50-70%**之鐵質

只能吸收**5-10%**的鐵質

# 哺 餵 母 乳 常 見 問 題



# 如何觀察寶寶吃飽、飢餓？



## ① 飢餓暗示：

- a. 尋找乳房，**頭**轉來轉去、**嘴巴**張開。
- b. **有明顯的尋乳反射**，如：**出現吸吮自己的手指**。
- c. 哭吵、曲屈手臂和腿。

## ② 飽食暗示：

- a. 安穩入睡。
- b. **全身放鬆**。
- c. **手推開或臉部離開乳房**。



# 喝足夠奶水的指標



- ① 每次餵奶嬰兒會有**吸吮→停頓→吞嚥**的動作。
- ② **每天濕6~8塊尿布**，且尿液清澈、色淡黃。
- ③ 每天有**大便(約\$10大小)**，大便次數在一個月後會減少。
- ④ 嬰兒飽食時有**推離照顧者**的動作。
- ⑤ 嬰兒**飽食時手腳會伸展開來**。
- ⑥ 飽食後表現**飽足、安詳、舒服入睡**。

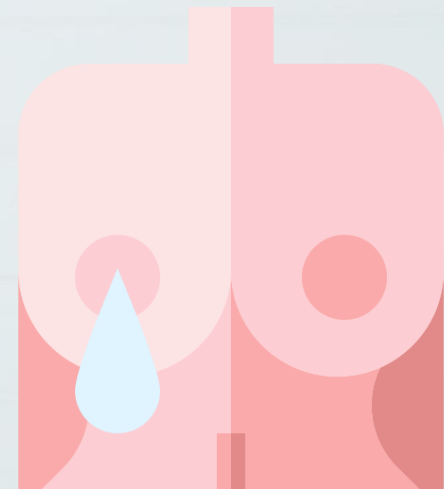




# 乳房常見問題

## 乳房清潔：

- a. **清水**清潔即可，不須過度清潔。
- b. **動作要輕柔**、輕輕拍乾，切勿大力用毛巾擦拭!
- c. 清洗時盡量避免使用帶有許多香氣的肥皂及含酒精類清潔用品清洗乳頭。



# 哺餵母乳姿勢

1. 媽媽採以**舒服的姿勢**為主。
2. 媽媽以**C形握法**，姆指和四指於乳房上、下，托起整個乳房哺餵。
3. 寶寶的**頭與雙肩朝向乳房**，並呈**一直線**。
4. 寶寶**含入乳暈**，**下嘴唇外翻**。

# 媽媽保健



## ① 建議攝取:



- a. **多補充水分**，如：水、果汁、黑豆水等。
- b. 攝取含**高蛋白質**的食物，如：魚肉、雞湯、花生豬腳湯、青木瓜排骨湯。
- c. 攝取**高纖維**的食物，促腸胃蠕動，如：木瓜、柳橙、奇異果。

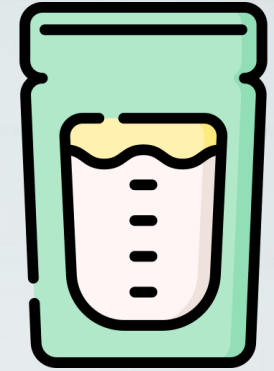


## ② 不建議攝取:



- a. 刺激性的食物，如：辣椒、茶、可樂、含咖啡因食物。
- b. 退奶的食物，如：麥芽、人蔘、韭菜。

# 如何保存母乳



## 333法則：

- 室溫下存3小時。**
- 冷藏保存3天。**
- 冷凍保存3個月。**
- 溫過的奶水應當餐吃完，勿隔餐食用。
- 放置於冰箱時，奶瓶或母乳收集袋上，需標明清楚日期及時間。



# 解決方案



1. **鼓勵產後早期親餵**，有效建立維持奶量供需平衡。
2. 鼓勵母親**依寶寶飢餓程度給予哺乳**。
3. 避免建議非必要的配方奶添加，而影響母親哺乳自信及自覺奶水不足。
4. **給予產婦及家人心理支持與鼓勵**。
5. 依政府與雇主間相關政策，可鼓勵婦女請育嬰假。
6. 鼓勵婦女參與**母乳哺育支持團體**。





# 支持系統



1. 醫療院推動產前教育或孕產照護相關課程，能**鼓勵孕婦之伴侶或其他家人共同參與**照顧課程。
2. 醫療院與社區中形成母乳哺育之轉介系統，提供院方人員及母親使用。
3. **支持團體**或相關資源須有服務功能，並提供正確資訊或在院內聚會，**共同分享經驗**。
4. 母乳哺育有問題之個案，醫療院所能有**主動處理或轉介支持團體**追蹤協助。
5. 搜尋**國民健康署母乳哺育支持團體**，可獲得相關資訊。

# 參考文獻

- 胡蓮珍、曾雅玲(2015).支持策略對哺餵母乳之成效 - 系統性文獻回顧·澄清醫護管理雜誌, 11(1)期, 56-63。
- 陳恩惠、楊佰能、賴麗珠 ( 2016 )。親自哺餵母乳之概念分析·崇仁學報, (9), 1-9。
- 周汎濤(2015).母乳哺餵·沈滿華, 產科護理學(18-37)·台北市:永大。
- 周詩卿、陳月枝、黃靜宜、林佳靜、蔡鴻德、賴妃珍 ( 2016)·產後初期母親哺餵母乳自覺成效之相關因素探討。彰化護理, 23(4), 6-21。doi:10.6647/CN.23.04.04
- 蔣莉蕻(2014).懷孕前後胸部變化乳房護理清潔·媽媽育兒百科, 取  
<https://mombaby.tw/article11771.html>
- 衛生署國民健康局(2013).認識乳房構造·取自  
<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent/361?type=01>
- 衛生署國民健康局(2019).餵奶的姿勢·取自  
<http://www.cych.org.tw/momi/%E8%A1%9B%E6%95%99%E6%89%8B%E5%86%8A.htm>
- 李校正、鄭靜瑜、謝素玫、鍾聿琳 ( 2001)·比較兩種乳房護理方法之哺餵成效·護理研究, 9(1), 76-86·doi:10.7081/NR.200102.0076
- 余玉眉、周雨樺、蕭仔伶、何美華、孫瑞瓊、黃樹欽...徐莞雲(2014)。產科護理學。台北市：新文京。
- 國軍桃園總醫院(2019).哺餵母乳的好處·取自：<https://www.aftygh.gov.tw/>