

母乳哺育衛教手冊



台南市立醫院(委託秀傳醫療社團
法人經營) 關心您

陪伴您一同迎接新生命的到來



大綱

壹、前言.....	04
貳、懷孕 12 週須知：胎教-親子共讀.....	05
參、懷孕 20 週須知：	
一、為什麼鼓勵純母乳哺餵至少 6 個月....	06
二、為什麼鼓勵 24 小時親子同室.....	09
三、為什麼產台上需親子肌膚接觸.....	12
肆、懷孕 28 週前須知：	
一、乳汁如何分泌與如何維持奶水充足....	13
二、依嬰兒需求餵奶的重要性.....	15
三、如何正確抱嬰兒姿勢.....	16
/與協助寶寶正確含乳/哺乳姿勢	
四、預防乳房腫脹，學會如何處置.....	20
五、乳房腫脹時該如何處理.....	23
伍、懷孕 34 週前須知：	
一、了解該來院待產的徵兆/待產用物準備..	25
二、哺餵母乳返回職場該如何調整.....	26
三、儲存母乳方法.....	27
陸、住院期間須知：	
一、親子同室感染管控及安全.....	29
二、黃疸觀察.....	31
三、母乳出院餵食計畫.....	32

柒、生產後可能須知道的資訊：

- 一、配方奶泡製方法..... 33
- 二、上班族媽媽如何持續哺餵母乳..... 34
- 三、如何離乳..... 35

捌、母乳支持團體資訊

母乳支持團體		
	台南市立醫院	台南市各衛生所
時間	單月第一週的星期六	可利用網路查詢： 台南市衛生局
地點	婦幼門診區哺乳室	→國民健康科 →婦幼健康及優生 保健業務
連絡電話	1. 06-2609926 轉 22222 衛教師 (週一至週五 09:00~17:00) 2. 0800035080 (週一至週五 09:00~17:00) 3. 24 小時專線： 06-2609926 轉 21279	→母乳支持團體 →衛生所場次表 查詢各衛生所的母乳支持團體時間及地點

玖、其他孕產婦諮詢服務(請參考孕婦健康手冊內頁)

國民健康署孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw>

國民健康署雲端好孕守 APP

國民健康署哺餵母乳諮詢專線(0800-870870)

前言

恭喜媽咪，當您翻開此書，表示您已開始做準備了，從知道懷孕的那一刻，隨著每次的產檢，寶寶越來越成熟，之後會開始用胎動來與父母親互動，甚至對爸媽的語言也會做出一些反應，在媽咪子宮內的寶寶是很舒適及安全的，不會覺得餓、冷，和大小便後的不適，即使害怕，也因為感受到媽媽的陪伴，情緒也能很快受到安撫。

但在出生後，一切會和以往有些不同，寶寶開始要適應自己是獨立的個體，不再和待在母親子宮內一樣，慢慢會有感受的表現，使用非語言的方式表達自己的需求，而此份資料是為讓準爸媽了解，孩子在出生後可能有哪些反應？他們想傳達什麼？了解，能儘早讓彼此互相認識、也讓父母親在照顧寶寶更有成就感，倘若遇到需協助的情況，也不需擔心，會有我們這一群醫護人員陪伴您。

聯繫方式：24 小時諮詢專線-(06)2609926#21279

週一至週五 9 點-17 點衛教師(06)2609926#22222

懷孕 12 週，我該知道的資訊

胎教-親子共讀及延續

胎教的本質是愛的傳遞，而不是知識的灌輸，孕媽咪的生活方式、情緒、語言及外在環境都會影響胎兒，孕媽咪在懷孕期間調整並維持正常生活作息，保持愉悅的心情，讓自己處於適當良好的環境，可以刺激胎兒感官神經發育、建立孕媽咪與胎兒的溝通、撫慰胎兒的情緒與穩定的發育，讓胎兒感受到家人的關愛，特別是藉由共讀。

(參考資料-孕產婦關懷網站)

寶貝出生後，對媽咪的聲音是敏感且安心的，這對出生前幾天的嬰兒，在情緒上的安撫會有很大的幫助。延續胎兒時期的共讀習慣，可以刺激嬰兒的神經發育(在孩子兩歲前更顯重要)、語言發展、情緒控管，甚至是親子關係的建立都有幫助。

早期親子共讀，可改變嬰幼兒家長對親子共讀態度，可促進幼兒腦部及語言發展與就學後的閱讀能力，而準爸媽們您準備好了嗎？

(參考資料-台灣兒科醫學會，2016)

[您了解如何與胎兒共讀嗎？請與您的衛教師聯繫](#)

懷孕 20 週前，我該知道的資訊-1

為什麼鼓勵純母乳哺餵

- 一、乳汁分泌從懷孕 16-20 週即開始，乳頭上可能有白色屑屑或少量乳汁。
- 二、寶寶出生前 3 天，主要分泌初乳，外觀偏黃且較黏稠，雖然量不多，但卻非常非常重要，是最天然的第一支強效預防針，內含豐富免疫球抗體，可幫助增加抵抗力，預防感染。
- 三、純母乳哺餵的好處：
 1. 對嬰兒的好處：
 - (1)含豐富乳糖，可幫助鈣和鐵質吸收，促進寶寶腦部神經發育及認知發展，對於新生兒也可幫助胎便排出，減少黃疸機會。
 - (2)富含多種長鏈不飽和脂肪酸，如 DHA、AA，幫助嬰兒腦部神經系統及視網膜發育。
 - (3)富含免疫因子，促進免疫系統成熟，有預防過敏，及保護尚未完全成熟器官；哺餵母乳對於慢性發炎、免疫疾病及惡性腫瘤、糖尿病具有長效的保護效果。
 - (4)親餵寶寶較不會有過度餵食的情形，滿足後即停止吸吮，

瓶餵的寶寶易有過度進食的傾向，會增加日後肥胖機率。

(5)安全衛生，不用擔心原料成分及水質、奶瓶器具受污染。

(6)營養直接供給嬰兒，不像牛奶沖泡過程易喪失維他命。

(7)促進腸道好菌(比菲德氏菌)生長，保護腸道健康。

(8)避免由牛奶蛋白引起的過敏症狀，如：氣喘、腹瀉、異位

性皮膚炎。(若家族中有過敏者，建議更應該至少純母乳

餵 6 個月後，搭配副食品續餵至 2 年)。

(9)好吸收、好消化，減少身體負擔。(這是喝母奶的寶寶為

何比較快餓的原因，是正常的)。

(10)有助牙床發育，預防蛀牙。

(11)在母親懷中得到溫暖及滿足，奠定互信和互愛基礎，幫

助寶寶正常人格成長，增加孩子獨立及對人的信任關係。

2. 對母親/家庭的好處：

(1)預防產後大出血及幫助子宮復原。

(2)消耗脂肪，身材恢復比較快。

(3)預防乳癌及卵巢癌。

(4)預防日後骨質疏鬆的發生。

(5)方便、經濟。

(6)增加媽媽休息時間

(7)增加母嬰和家人間的情感互動。

(參考資料-母乳哺育理論與實務)

四、如何成功哺餵母乳：

1. 產台上與寶寶肌膚接觸。
2. 產後僅早哺乳，讓乳汁儘早分泌。
3. 哺餵母乳不限時間、次數，寶寶想吃就餵或母親有需要餵奶也可餵。
4. 除非有特殊醫療需求，不提供寶寶母乳以外食物。
5. 為避免寶寶乳頭混淆，本院不提供配方奶、奶瓶、安撫奶嘴(乳頭混淆是一般哺餵母乳失敗最大的原因)。

五、純母乳哺餵建議至少 6 個月的原因：

1. 足夠鐵質供給，吸收利用率高，6 個月前純喝母乳的嬰兒不會有缺鐵性貧血的問題。
2. 增強寶寶免疫系統、消化系統，減少罹患癌症的風險，對於嬰兒神經發育、認知發育及親子關係建立也有很大幫助。
3. 世界衛生組織(WHO)建議，純母乳哺餵至少六個月，寶寶六個月後，母乳上能提供寶寶每日 50%營養熱量，加入適當安全的副食品哺餵至孩子 2 歲，可預防孩子營養不良。

如果您還未準備好要讓寶寶出生後要喝什麼，請與您的衛教師聯繫，

一同了解不同哺餵方式的優缺點

懷孕 20 週前，我該知道的資訊-2

為什麼鼓勵 24 小時親子同室

一、什麼是親子同室：生產後媽媽及寶寶健康狀況經醫師評估後，適合同室者，鼓勵 24 小時進行同室。

二、為什麼鼓勵親子同室：

1. 安撫嬰兒情緒、增加安全感。

造成新生兒焦慮的原因有：

(1)尚未了解自己是獨立個體，平常 24 小時相伴的母親心跳聲不見了。

(2)臨床上常規健康檢查、護理照顧及儀器的碰觸，與子宮內溫暖安靜無人打擾的狀態差異太大。

2. 當母親說話和擁抱時，可安撫寶寶緊張的情緒，這也是新生兒親餵時容易邊吃邊睡的原因(是正常的，隨孩子越成熟後會改善。)

3. 認識自己的寶貝，學習如何照顧新生兒，增加父母的育兒成就感，減少返家後的照顧壓力。

4. 可隨時觀察到寶寶想吃的徵兆，隨時哺乳，減少因餓過頭，難以安撫，父母親會更累。

5. 可隨時依寶寶或母親需求哺餵母乳，可提升乳汁製造量及乳腺管通暢。

三、如何避免同室後母親疲倦：

1. 除非同住者、寶寶的兄弟姐妹或未來照顧寶寶的人外，其他訪客等出院後再探視，讓媽媽有足夠時間休息。
2. 媽媽睡眠時間需依寶寶作息調整，嬰兒睡、媽媽跟著睡。
3. 寶寶有主動想吃徵兆時即哺餵母乳，避免嬰兒餓過頭、大哭，父母親會因寶寶難以安撫而更容易挫折及疲累。
4. 住院期間學會如何躺著親餵寶寶。

四、孩子哭鬧如何安撫：



圖一

圖一、1. 大人(爸爸最佳)站著，嬰兒直立靠在胸前，頭部貼在大人喉嚨處，請注意支托嬰兒臀部及頸部。

2. 大人可輕哼唱歌或說話。



圖二

圖二、1. 大人坐著，讓嬰兒斜躺坐在大人腿上。

2. 嬰兒的臉面向大人，讓他看到您的臉。

3. 溫和語調和他說話。



圖三

圖三、1. 採雙手環抱式抱住嬰兒。

2. 讓嬰兒的手自然交叉於胸前。

3. 溫和語調和他說話。

懷孕 20 週前，我該知道的資訊-3

為什麼要在產台與嬰兒做肌膚接觸

- 一、什麼是肌膚接觸：在母親與寶寶狀況都良好的情形下，工作人員將寶寶放於母親的胸腹部做皮膚接觸。
- 二、為什麼要做肌膚接觸：剛出生的孩子，因為感受到刺激而驚嚇，所以親愛的媽咪，請您當下要好好擁抱您的寶貝，讓他知道「媽咪一直都在，不要害怕」。
- 三、肌膚接觸的好處：
 1. 對媽媽的好處：
 - (1)藉由嬰兒的撫觸及味道刺激，促進母親催產素分泌。可助子宮收縮減少產後出血；使母親胸部的體溫增加，提供嬰兒溫暖。
 - (2)催產素是種「愛的荷爾蒙」、「對抗壓力的荷爾蒙」，減少母親的焦慮。
 - (3)早期肌膚接觸有機會讓嬰兒吸吮母乳得到初乳，並啟動泌乳機轉，幫助乳汁分泌。
 - (4)在產後頭幾個小時，催產素可以促進母性行為促進親子關係。
 2. 對寶寶的好處：
 - (1)母親和嬰兒有足夠時間肌膚接觸者，體溫穩定較好、較不易低血糖、呼吸也較穩定。
 - (2)有持續肌膚接觸嬰兒較不會啼哭，減少壓力與能量耗損。
 - (3)讓寶寶在清醒的烙印期記住媽媽的乳房，對於未來成功哺餵母乳有很大幫助。
 - (4)藉由皮膚上的細菌刺激，增加寶寶的抵抗力。

懷孕 28 週前，我該知道的資訊-1

乳汁如何分泌與如何維持奶水充足

一、乳汁分泌主要和二個荷爾蒙有關：

1. 一個是『泌乳激素』主要在製造奶水：

(1)吸吮次數越多奶水製造越多，所以產後立即哺乳是重要時機。

(2)其他特性：讓母親感覺放鬆想睡、晚上泌乳激素分泌較多、抑制排卵延遲母親月經、餵食後分泌製作下一餐。

2. 另一個『催產素』又稱噴乳反射：當媽媽想到、聽到、看到

嬰兒、有自信心時會增強噴乳反射，但當媽媽擔心、焦慮、懷疑、沒自信、疼痛會抑制噴乳反射，讓奶水不容易流出來。

二、如何維持奶水充足：

1. 依照嬰兒需求餵食，嬰兒想吃就餵，或母親有脹奶也可餵。

(1)了解該何時餵奶-當嬰兒有主動尋乳的表現時(並非以手觸碰嬰兒嘴角來觀察有無尋乳反射)。

(2)主動尋乳的表徵：主動歪嘴巴想吃東西、舔嘴唇或發出吸吮聲音、將手放入嘴巴吸吮。當有此現象時，即可哺餵，避免大哭時才餵他-嬰兒會沒耐心學習含乳，也會較不易安撫。

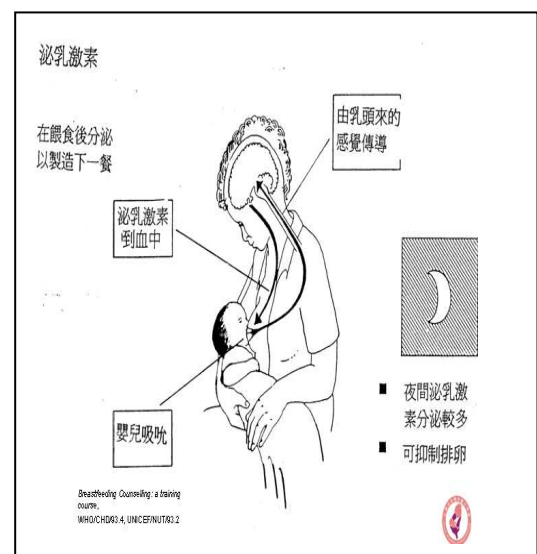
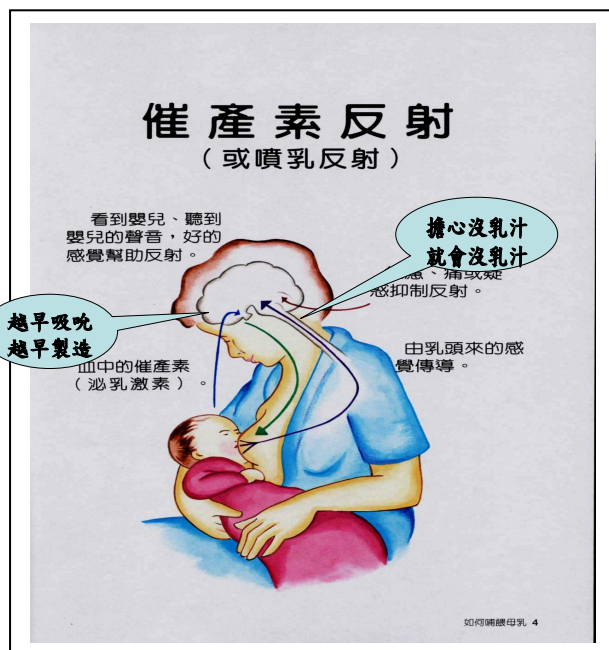
2. 信念：乳汁的分泌和情緒壓力感受有很大的關係，自己覺得沒奶就會沒奶，所以媽媽的自信和家人的鼓勵是很重要的。

3. 補充營養及水分：

(1) 鼓勵多飲用高蛋白食物，如：魚、肉、豆、蛋及奶類湯品食物。

(2) 每日所有水分 2000~3000ml。

4. 避免進食退奶食物：如韭菜、人蔘及大麥芽等，或依個人體質，進食後會乳量減少食物。



懷孕 28 週前，我該知道的資訊-2

依嬰兒需求餵奶的重要性

- 一、滿足寶寶的生理需求，避免餓過頭哭鬧。
- 二、寶寶胎便較早排出，預防黃疸。
- 三、寶寶體重減輕較少。
- 四、提供足夠乳房刺激，母親的乳汁量會越早增加，約至第三天可感受到明顯脹奶。
- 五、讓嬰兒一次吸完一邊的乳房，若仍有需求接著續哺餵另一邊的乳房，下次餵奶時可從餵食較少的那一邊開始。
- 六、增進親子關係建立，讓母嬰情感更緊密。

懷孕 28 週前，我該知道的資訊-3

如何正確抱嬰兒姿勢/與協助寶寶正確含乳/

哺乳姿勢

1. 學會正確抱嬰兒姿勢：

- (1) 媽媽需放輕鬆：肩頸至腰部有適度支托、腳不懸空。
- (2) 嬰兒：媽媽手自然支撐寶寶頭頸/肩膀/大腿骨身體呈一直線，
寶寶的嘴面向媽媽的乳房，寶寶的身體貼在媽媽胸腹部上，
新生兒者須加支托臀部(口訣：一面貼支)



圖示說明：寶寶頭頸/肩膀/大腿骨
身體呈一直線，媽媽手肘無變形。
圖片來源-Dr. Jack Newman

協助寶寶親餵影片



(圖一) 坐餵姿勢



(圖二) 坐餵姿勢

生物哺育法姿勢



(圖三) 生物哺育法

躺餵姿勢



(圖四) 躺餵

橄欖球哺餵法



(圖五)橄欖球哺餵法

***自然產合適餵奶姿勢：坐姿、側躺哺餵、生物哺育法、**

橄欖球式哺餵

✱剖腹產合適餵奶姿勢：生物哺育法、橄欖球式哺餵

✱乳頭凹陷或扁平者：橄欖球式哺餵

2. 學會協助寶寶正確含乳：

- (1)乳房較大或寶寶不易含乳者，拇指及食指呈C字型，放於乳暈外側，其他手托住乳房。



圖片來源-國民健康署

- (2)母親乳頭碰觸寶寶上唇，待寶寶張大嘴巴時，母親溫柔迅速將乳房放入寶寶口中，使其順利含上母親乳暈，寶寶下巴貼著乳房，鼻尖、上唇及下唇靠近乳房，含乳正確吸吮時母親不會感覺到疼痛。

3. 正確含乳的表徵：

- (1)媽媽乳房狀況：上方乳暈露出面積會比下方乳暈多、哺乳時母親無疼痛感及不適。
- (2)寶寶狀況：兩頰圓鼓。下唇外翻且貼於母親乳房。吸奶時無嘖嘖聲，深且慢的吸吮方式，中間停頓時，可看到吞嚥動作或聽到吞嚥聲。

4. 寶寶吃飽的表徵：

(1) 寶寶肚子餓的時候，會有躁動和主動尋乳的反應，吃飽後，

他會明顯放鬆或睡著，且不會再有主動尋乳的行為。

(2) 剛出生的孩子因為會有生理性脫水(正常)的現象，所以新生

兒如何知道吃的量是否足夠會以排尿及排便的次數來觀察：



排尿：出生前 5 天，每天增加一片濕尿布量，一週後每天 6-8 片以上清澈或淡黃色濕的尿布量。

排便：出生前 2 天呈黑色胎便，第 3-4 天顏色漸淡偏黃，5 天後每天有約 3 次淡黃色大便。

體重：出生 2 週後體重恢復至出生時體重，之後出生前四個月每個月增加 0.5-1 公斤。

參考資料來源-美國加州衛生署婦女兒童照護計畫哺乳同儕訓練計畫手冊

懷孕 28 週前，我該知道的資訊-4

預防乳房腫脹，學會如何處置

- 一、 寶寶出生時行肌膚接觸，協助寶寶順利含乳（對於之後正確含乳有很大幫助）。
- 二、 鼓勵親子同室，能直接觀察到寶寶如有主動尋乳現象，即可哺乳（不可等到哭才餵，寶寶會沒耐心學習，更難安撫，爸媽更累）。
- 三、 依寶寶想吃需求，想吃就餵，儘早哺乳，哺乳次數要足夠，一天約 8-12 次。
- 四、 兩邊乳房輪流哺餵（如遇到母嬰分離或寶寶不願親餵，建議媽媽每 3 小時將乳汁擠出，包含夜間，否則易塞奶或奶水變少）。
- 五、 夜間泌乳激素量最多，不建議整晚未排出乳汁（因到早上容易變石頭奶）。
- 六、 親餵或擠乳後，以手觸診整個乳房，針對脹奶位置以手擠奶方式將乳汁排出。
- 七、 水分需補充足夠，一天 2000-3000cc。
- 八、 避免吃高油脂食物。
- 九、 學會手擠奶方法。

十、手擠奶的好處：

- (1)增加初乳分泌量，手擠奶比用擠乳器擠奶更容易擠出奶水。
- (2)暫時性取代，新生兒剛出生時，睡眠時間較長而引起的吸吮刺激頻率不足，乳汁分泌刺激不夠。
- (3)不限地點及用具，可方便擠奶。
- (4)學會乳房腫脹的處理，避免阻塞。

十一、如何手擠奶：按摩→撫觸→搖晃乳房→手擠奶

促進噴乳反射：MARMET 技巧



按摩

撫觸

搖晃

圖片來源—母乳哺育理論與實務

手擠奶的技巧：

- (1)先清潔手部，注意衛生。
- (2)按摩：由乳房上方開始，以指腹環形輕柔的壓向胸壁。
撫觸：由乳房上面往乳頭方向輕輕撫觸。
搖晃：身體往前傾，讓乳房重心向下，藉由左右搖晃乳房，協助奶水噴出。
- (3)拇指及食指指腹上下對應呈C字型，放於乳頭外圍2-3公分處，其餘三指支托乳房下緣，稍向胸壁內壓，再往前擠壓乳暈下方之空腔將乳汁擠出，不摩擦皮膚，也不擠乳頭。



C 字型握法

稍向胸壁內壓

往前擠壓乳暈下方

(4)乳房四周都需擠奶，讓各個角度都有乳汁擠出，兩邊乳房輪流擠奶，每次擠奶時間建議 30 分鐘內。

(5)乳汁流量變多時，如想省時、省力，可再改由擠奶器協助。

十二、吸乳器清潔注意事項

1. 每個母親要有自己的擠乳設備。
2. 擠奶器第一次使用時，所有配件都應消毒。
3. 之後，每次使用後只需以熱肥皂水或洗碗機清洗即可。
4. 每次擠奶後，可將擠奶設備(不包括馬達或管路)放入冰箱，直至下次擠奶再取出。
5. 當天若不再使用，可用熱水沖洗並自然晾乾即可。
6. 每次清洗要確定沒有奶垢和清潔劑的殘留，清潔用具不要用粗糙的布料、刷子、尖的或化學物品清潔，避免刮傷吸乳器。
7. 所有破裂或刮傷的零件都需換掉，以防滋生細菌。

參考資料-Newman & Kernerman 2010

懷孕 28 週前，我該知道的資訊-5

乳房腫脹時該如何處理

- 一、重新審視自己的餵奶次數是否足夠(每天至少 8-12 次)、抱寶寶喝奶的姿勢及寶寶含乳的姿勢是否正確、母親是否容易緊張等。

改善方法：

1. 餵奶或擠奶前，刺激噴乳反射，如：輕撫、搖晃或按摩乳房、按摩母親肩頸及背部，協助母親放鬆。

如何背部按摩：

- (1) 母親可趴在桌上或床緣，乳房及背部是裸露的，採放鬆姿勢，乳房重心向下。
 - (2) 協助者將大拇指放於母親脊椎兩側，以指腹沿脊椎按摩到肩胛骨、頸部、肩膀及手臂。
 - (3) 按摩時間不限，依母親意願為主。
 - (4) 此按摩方式主要是讓母親放鬆，按摩力道不宜過大。
2. 親餵寶寶，是讓乳汁移出最好的方式，但乳暈如果過於腫脹，會讓寶寶不易含乳，可適度擠出一些奶水。
 3. 如寶寶無法吸吮，母親仍須每 3 小時(含夜間)將乳汁擠出。

二、餵奶前後可依媽媽感覺選擇冷敷或熱敷，原則—冷敷止痛、熱敷促進代謝讓奶水容易流出。

乳房腫脹的原因與預防

治療乳房腫脹的觀念就是「移出乳汁，不要讓乳房休息」	
如果嬰兒可以吸吮	→ 經常餵食，調整嬰兒哺乳姿勢
如果嬰兒無法吸吮	→ 以手或擠奶器擠乳
餵奶前刺激催產素反射	→ 熱敷 3-5 分鐘或溫水淋浴、 按摩頸背部 輕輕按摩乳房 刺激乳頭皮膚 幫助母親放鬆
餵奶後減少水腫	→ 冷敷乳房

(參考資料-母乳哺育理論與實務)

1. 高麗菜冷敷法：

作用：高麗菜含含異硫氰酸酯與硫磺化合物成分促進「消腫化瘀」療效更快。

使用方法：將綠色高麗菜葉洗淨，放冷藏室中 1 小時，再將高麗菜葉敷於乳房 20 分鐘(需避開乳頭及乳暈)，一天 2-3 次，只要乳房腫脹開始消退，就可停止冷敷，避免過度頻繁使用，導致退奶。

(參考資料-母乳哺育理論與實務)

禁忌使用對象：

- (1)對高麗菜葉、玫瑰等成分與磺胺類藥物過敏者。
- (2)乳房感染、乳腺炎、乳房皮膚受損及乳頭龜裂者。

(參考資料-實證探討應用高麗菜葉對於哺乳婦女乳房充盈腫脹之改善)

懷孕 34 週前，我該知道的資訊-1

有什麼樣的徵兆表示要來待產/待產用物準備

一、什麼樣的癥兆表示要來待產：

1. 生產徵兆有 2+1(陣痛、破水+落紅)的主要症狀。

初產婦：規則每 6-8 分鐘陣痛一次或破水其中一項來待產。

經產婦：只要規則宮縮或破水其中一項即來院待產。

落紅：如微量，暫先觀察至有規則宮縮或破水；如量偏多似生理期，則直接至醫院就醫。

二、待產需攜帶用品：

1. 孕婦健康手冊、IC 卡
2. 夫妻雙方身份証
3. 盥洗用具
4. 防滑拖鞋
5. 母親和寶寶出院時要穿回家的衣服及包巾
6. 嬰兒安全座椅

三、住院期間醫院所提供物品：

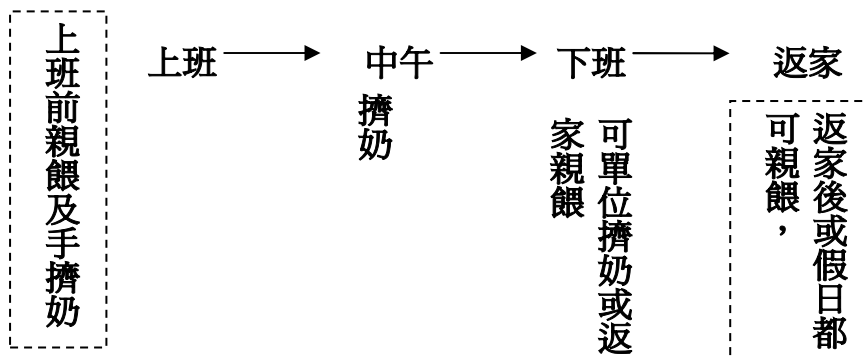
1. 陪客床及衣櫃
2. 新生兒尿布(有使用才計價)
3. 生產用具(紙褲一包、產墊一包、沖洗瓶一個)，也可自備
4. 嬰兒和母親住院期間所穿衣服
5. 免費提供一份湯品
6. 月子餐，有需要請護理人員協助訂餐

懷孕 34 週前，我該知道的資訊-2

哺餵母乳如要返回職場該如何調整

- 一、 生產前，先了解職場單位是否有哺擠乳室或適合擠乳的空間，是否有冰箱可做保存。
- 二、 坐月子期間鼓勵親餵，可增加母親休息時間，且寶寶也較好照顧。
- 三、 滿月後，試著每天約 2 次機會，讓孩子練習瓶餵，瓶餵時儘量由家人餵食。
- 四、 返回職場前 2 週，開始依照您個人上班作息，漸進式拉長白天擠奶時間。

調整方式舉例如下圖：



懷孕 34 週前，我該知道的資訊-3

擠出的母乳該如何保存

一、給健康足月嬰兒奶水的儲存建議

	溫度	儲存時間
新鮮擠出來的奶水		
室溫	低於25°C	4-6 小時
絕緣的冰桶 / 冰寶	-15~4°C	24 小時
冷藏奶 (放在後面;不要放在門邊)		
新鮮奶水	0-4°C	5 天
解凍過的奶水	0-4°C	24 小時
冷凍奶 (放在後面;不要放在門邊. 不要再次冷凍)		
獨門冷凍	-18°C	3-6 個月
單獨的冷凍庫	- 20°C	6-12 個月

二、給早產兒奶水的儲存建議

	儲存時間
新鮮剛擠出來的奶水 (如果在 4 小時內不會用到， 盡快冷藏)	
室溫	4 小時
冷藏奶 (放在後面;不要放在門邊.)	
新鮮奶水	4天
解凍過的奶水	24 小時
冷凍奶 (放在後面;不要放在門邊. 不要再次冷凍)	
獨門冷凍	3 個月
單獨的冷凍庫	6 個月
運送過程 (新鮮，冷藏或冷凍)	
以冰寶維持且絕緣的冷藏箱	24 小時

三、擠出乳汁應直接存入有蓋的容器或母乳密封袋封好，並預留一點容器空間（約8分滿）以便乳汁冷凍後膨脹。

四、擠一次奶以一個容器為原則，並於容器外貼上擠乳的日期與時間。

五、母乳解凍注意事項：

1. 放在冷藏室解凍(可能需要12個小時)，不要讓奶水在室溫中解凍。
2. 如果需要加熱或解凍，可將裝有奶水的容器放入裝有溫水的碗中(不要超過60度)，回溫1、2分鐘即可，水位不要超過瓶蓋。
3. 已經完全解凍的奶水可再放在冷藏室24小時，不要再放回去冷凍。
4. 使用溫奶器注意溫度，絕對不要使用微波爐或直接在爐火上加熱。
5. 油脂可能浮在上層，使用前輕微搖擺，不要用力搖晃。

(參考資料：母乳哺育-理論與實務)

產後住院期間，我該知道的資訊-1

親子同室感染管制安全須知

一、親子同室感染管制須知：

1. 病房門口貼有感染管制原則及訪客注意事項海報。
2. 所有人接觸嬰兒前後須以肥皂洗手或用乾式洗手液洗手。
3. 病室內設置乾式洗手液，及護理工作車上備乾式洗手液方便使用。
4. 護理人員會協助媽媽哺乳，並 2 小時檢查新生兒及病房環境。
5. 新生兒若有異常須立即告知醫護人員。
6. 每日兒科醫師會對新生兒做健康評估。
7. 病房溫度保持在 25-26°C。
8. 每日以漂白水清潔地板及浴室。
9. 指導產後住院期間，除寶寶的兄姊和同住者外，其他訪客建議於出院後再予探視。

二、親子同室安全須知—為了寶寶的安全請配合：

1. 任何時候都不可將寶寶單獨留在房間。
2. 絕不將寶寶交給任何一個不認識的人。
3. 要有一位家屬陪伴，禁止媽媽自己抱著小孩上下床的動作（若沒有家屬的時候，可先通知護理人員幫忙處理）。
4. 媽媽與寶寶單獨在病房時請將房門上鎖。
5. 母嬰同床時請床邊護圍或使用 L 形枕頭做保護。

6. 進行親子同室時有相關問題，請按叫人鈴或找主要負責護士協助。
7. 親子同床安全睡眠注意事項：
 - (1)請將床欄或護欄拉起，以防跌落。
 - (2)避免親子蓋同一條棉被，亦須注意不要將棉被覆蓋於寶寶臉上。
 - (3)媽媽疲累或睡著時避免親子同床。
8. 將寶寶放於小床時，需將生理監測器打開。

產後住院期間，我該知道的資訊-2

黃疸觀察

一、生理性黃疸：

1. 多半在產後第三天出現，第四、五天為高峰，而後逐漸消退，1-2 週才完全消退。初乳可促進胎便的排出，減少黃疸產生。出生後即餵母乳，反而較不會有黃疸產生。
2. 當發生延遲性黃疸時，應該請兒科醫師診治以排除病理性原因。要確認嬰兒大便顏色是否正常，與兒童健康手冊上的嬰兒大便卡做比對，若有黃疸加上灰白便的情形，務必盡速就醫以排除膽道閉鎖的可能性。

針對延遲性黃疸的嬰兒要觀察哺乳情形，確認寶寶是否正確含乳並吃到奶水，如果能排除疾病原因與進食不足的情形，懷疑單純是母乳引起的黃疸時，可以繼續哺乳並持續追蹤。

黃疸時是否需要停止或暫停哺乳時，可參考相關醫學會對嬰兒黃疸處置建議。

2004 年美國小兒科醫學會針對新生兒黃疸建議：

哺乳的嬰兒如需要照光治療時，應儘可能持續哺乳；或可選擇暫停哺乳以配方奶取代，如果進食量不夠、體重下降太多或有脫水狀況，可補充擠出來的母乳或者是配方奶。

2016 年台灣兒科醫學會公佈「嬰兒哺育建議」：

哺育母乳嬰兒黃疸超過 2 週時，應注意糞便顏色是否正常；必要時可建議暫停母乳 2 天，但每天仍須繼續擠出母乳，2 天之後如果黃疸改善，可繼續持續哺育母乳；如果黃疸沒有改善，應請兒科醫師做進一步檢查。暫停哺育母乳並非絕對必要，就算停餵也並非表示母親的奶水有問題。（參考資料：母乳哺育-理論與實務）

產後住院期間，我該知道的資訊-3

母乳出院餵食計劃

1. 只要寶寶想吸吮就餵他，不限時間、次數。
2. 奶水是否足夠的評估：觀察嬰兒的小便一天至少六次，或大便一天至少三次以上(滿月後可能多天解一次)。
3. 喝母乳的嬰兒大便，較酸、較水、有時像腹瀉狀。
4. 哺餵母乳期間：多吃多喝，多攝取高蛋白質的食物，如魚、肉、豆、蛋、奶。
5. 在您外出前擠母奶，留下來給照顧嬰兒的人餵他。
6. 外出前早半個小時，以輕鬆的方式讓你有足夠的時間擠奶，若太匆忙可能會擠不出來足夠的母奶。
7. 擠奶與直接吸奶的奶水差異性-親子互動關係建立、擠奶較無法擠出後奶、幫助口腔及顏面肌肉發展、減少蛀牙及牙齒排列不正的機會。
8. 若外出或上班，需評估外出時間及準備乾淨的容器，找舒適的環境定時擠奶。
9. 給寶寶奶瓶餵奶或使用安撫奶嘴，皆會造成奶嘴混淆，故當母親無法親自哺乳時，請家人使用杯子或湯匙餵奶。
10. 若您因產假結束無法再繼續哺餵母乳時，請於產假結束前 7-10 天開始採循序漸進方式退奶
 - (1)減少哺餵次數(比如原先一個早上餵 3 次先停餵中間的那一次)，並縮短吸吮的時間，可改用擠奶的方式，將乳汁擠出到不漲即可，不要完全排空。
 - (2)可自然退奶的食物：人蔘、韭菜、大麥芽。

生產後，我可能需要知道的資訊-1

配方奶泡製方法

	第1步 沖調奶粉的桌面 進行清潔和消毒		第7步 輕微搖動奶瓶，使其充分混合
	第2步 用肥皂及清水洗手，擦乾淨		第8步 迅速冷卻到適合餵哺的溫度 1. 握住奶杯放在水龍頭下沖洗 2. 將奶瓶放在冷水容器中。 但要確保冷卻水的水平面低於瓶蓋
	第3步 乾淨煮沸的開水		第9步 使用乾淨的一次性毛巾，擦乾表面
	第4步 閱讀配方奶粉包裝上的說明 瞭解開水與奶粉的調配比例		第10步 瓶子上面貼好標籤並註明：配方奶類型、 嬰兒姓名、沖調日期時間、沖調者姓名
	第5步 請小心被燙傷，水溫不得 低於70°C(以殺死阪崎腸桿菌) 倒入乾淨且消毒過的奶瓶，使用 乾淨並且消毒過的溫度計測量		第11步 檢查溫度--將少量乳汁滴到手臂內側 感覺是溫熱的而不是燙的
	第6步 將精確份量的配方奶粉加入 奶瓶中		第12步 哺餵嬰兒
			第13步 二小時內未能吃完的奶水應全部倒掉

警告：切勿使用微波爐沖調或加熱乳汁，微波爐非均勻加熱，物體會產生熱點，可能燙傷嬰兒口腔。

*最安全的方法是每次餵奶每次調配，若提前沖調配方奶，沖泡完後要快速冷卻，然後放在冰箱中(溫度不起過5°C)，24小時內未能用完的冷凍奶水應全部倒掉。

生產後，我可能需要知道的資訊-2

上班族媽媽如何繼續哺餵母乳

1. 上班前二個星期開始調整餵奶的時間，為上班期間方便擠奶的時間。
2. 視上班情況而定，最佳為 3-4 小時擠一次奶，或有漲奶時或可利用休息時間擠奶。
3. 上班前提早半個小時，以輕鬆的方式讓你有足夠的時間擠奶或餵奶，若太匆忙可能會擠不出來足夠的母乳。
4. 上班的單位最好有冰箱，擠後直接放入冰箱，並以保冷袋運送，若單位沒有冰箱，也可使用小冰桶內裝冰寶。
5. 建議於餵母乳順利 3-4 週後，才給予寶寶練習吸吮奶瓶，瓶餵練習建議用母乳及不要讓寶寶哭很久才給，會影響學習意願。

生產後，我可能需要知道的資訊-3

如何離奶

一、離奶時機：

1. 世界衛生組織建議：餵母乳至少餵到 6 個月，最好到 2 年。
2. 時機--選擇必須依嬰兒生理狀況與需要而定。
3. 離奶是一個很自然轉變與循序漸進的過程，是不能強迫與急躁的。
4. 一般專家建議是在嬰兒 6 個月大之後，可以開始添加新食物。
5. 離奶須在嬰兒健康情況下執行，若嬰兒處於疾病或不舒適情況下，應暫緩離奶。

二、離奶原則與注意事項：

1. 每天在固定時間給予餵食，避免強迫餵食。
2. 最好以碗或盤盛食，勿以奶瓶餵食。
3. 從單一成分的食物開始，以米製穀食為優先選擇，且是軟性的食物，爾後再依續添加果汁、蔬菜、肉類。
4. 再添加新食物之初，必須耐心地讓嬰兒有足夠時間來嘗試新食物。
5. 在一歲以內避免餵食易致過敏食物，如蛋白、花生、蝦、螃蟹、柑橘類水果、草莓及馬鈴薯等。
6. 避免餵食不易消化食物，如黃瓜、洋蔥、空心菜、花菜等。
7. 含有麩質的食物易造成嬰兒腸胃問題，應避免給如大麥、燕麥、玉米粉、小麥等食物。
8. 以細小，易入口需慢慢咀嚼的食物來餵食，可助於嬰兒牙齦及牙齒生長。

參考資料

1. 王淑芳、毛心潔、林晶晶、胡怡芬、高美玲、陳昭惠…謝壁光等 (2015)。
母乳哺育-理論與實務 (再版)。台北市：台灣母乳哺育聯合學會
2. 健康九九網站(2018年5月10日)。
幫助母親哺餵母乳。取自
https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=20067
3. 李鳳雪、莊秋萍、陳淑芬(2011)。
實證探討應用高麗菜葉對於哺乳婦女乳房
充盈腫脹之改善。榮總護理，28(2)，111-116
4. 孕產婦關懷網站 (2017, 6月23日)。
胎教的影響。取自
<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1230&type=01>
5. 台灣兒科醫學會網站(2016, 6月13日)。
盡早開始唸故事書給寶寶聽。取
自 https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=34
6. Newman, J., & Kernerman, E. (2010). Expressing milk.
<http://www.drjacknewman.com/help/Expressing%20Milk.asp>
7. 衛生福利國民健康署、台灣母乳哺育學會(2016)。
母乳哺育教戰守冊