



童綜合醫院  
醫療社團法人  
Tungs' Taichung MetroHarbor Hospital



母嬰親善  
衛教指導手冊

# 目錄索引

● 哺餵母乳的好處及重要性	P1
● 人工餵食及使用奶嘴的壞處	P2
● 純母乳六個月以上的重要性	P3
● 添加副食品後持續哺乳的重要	P4
● 24小時親子同室的好處及重要性	P5
● 親子同室感控原則、安全及睡眠環境原則	P6
● 產後即刻母嬰肌膚接觸的好處及重要性	P7
● 嬰兒想吃及吃飽的線索	P8
● 手擠奶技巧資訊、乳房腫脹的處理	P9-P10
● 親子共讀的好處及重要性	P11
● 如何確保奶水充足(泌乳機轉)	P12
● 依嬰兒需求餵奶的重要性、預防脹奶、如何維持泌乳	P13
● 哺乳姿勢(含躺餵)與含乳技巧	P14-P15
● 奶水儲存方法、預防嬰幼兒事故傷害防制	P16-P17
● 院內院外哺乳諮詢電話及院外哺餵母乳支持團體諮詢單位	P18
● 資訊共享決策素材	P19
● 衛教影片	P20

# 哺餵母乳的好處及重要性

---

## 一、嬰兒

- (一) 最自然、最適合生理需要的食物。
- (二) 新鮮、溫度適中。
- (三) 無菌、容易消化，較少有脹氣感或不適。
- (四) 降低過敏症狀，如濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。  
降低感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率，因為母乳含
- (五) 各種抗體，可增加抵抗力，這對寶寶很重要。
- (六) 避免營養不足或過多。
- (七) 吸吮母乳可以增加口腔運動，使牙齦健壯及臉形完美，且能滿足吸吮的本能，促進心理平衡增強耐心。

## 二、母親

- (一) 能促進產後的恢復:子宮收縮、減少出血及骨盆腔充血等。
- (二) 可延長產後月經恢復的時間，達到自然避孕的效果。
- (三) 每天約消耗400~1,000卡熱量，對維持身材有幫助。
- (四) 根據研究統計，母親罹患乳癌的機率較低。
- (五) 省時方便，可避免及外出時攜帶奶瓶、奶粉及消毒奶瓶等麻煩。
- (六) 經濟實惠，節省開銷。



# 人工餵食及使用奶嘴的壞處



## 一、造成汙染及感染

- (一) **奶瓶容易孳生細菌**，繁殖快速。
- (二) 配方奶不含抗感染因子，容易發生腹瀉或感染。



## 二、寶寶較易生病

- (一) 配方奶沒有足夠維生素，尤其是維生素C。
- (二) 配方奶添加鐵雖可以預防鐵不足，但易增加寶寶的感染。



## 三、造成營養不良

- (一) 配方奶含太多鹽、鈣、磷，可能造成嬰兒高血鈉及抽搐。
- (二) 配方奶沒有足夠的必需脂肪酸及膽固醇，以提供正在成長的腦部使用。
- (三) 配方奶含太多的酪蛋白不易消化，不易從腎臟排出。
- (四) 配方奶過度餵食增加腎負荷及肥胖。



## 四、奶嘴的壞處

- (一) 在新生兒學會適當的吸吮母乳之前，不要使用奶嘴，否則可能干擾孩子學習正確的咬合技巧。
- (二) 「**乳頭混淆**」因為奶瓶流量大、喝起來輕鬆，媽媽的乳房則得用力才能喝到，聰明的寶寶試過輕鬆的，自然不肯再喝費力的母乳。尤其在孩子會爬會走之後，雙手到處亂摸又拿奶嘴吸，病菌感染的機會很高，造成病從口入。

# 純母乳六個月以上的重要性

- 一、人類的乳汁跟其他哺乳動物的乳汁一樣，是給自己後代量身訂做的食物。
- 二、母乳的營養成分包括容易消化的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命及礦物質，份量不多不少，能為出生至六個月大的嬰兒提供足夠而均衡的營養。母乳含有幫助消化的酵素，能完全地被消化和吸收。
- 三、母乳的成分隨着嬰兒進入不同成長階段而改變，嬰兒與母親的配合，天衣無縫。分娩後幾天內分泌的乳汁叫「**初乳**」，是嬰兒的第一道疫苗。
- 四、「**初乳**」含有豐富的免疫保護物質，包括大量抗體、活細胞，是有生命的食糧，能保護新生兒受感染，及保護嬰兒的黏膜，減少患過敏症狀的風險。整個授乳期中，即使已超過六個月，母乳都含有這些免疫成分、成長因子、荷爾蒙、酵素等等，而這些成份並不存在於配方奶之中。母乳餵養減少嬰兒患腸胃炎、肺炎、中耳炎、尿道炎、濕疹、哮喘、糖尿病、兒童白血病及嬰兒猝死症等疾病。
- 五、**母乳對早產嬰兒尤其重要**：早產母親的初乳所含的免疫保護物質濃度高於足月母親，給予對早產嬰兒特別重要的保護，減少早產嬰兒較容易患上壞死性腸炎。
- 六、**母乳中含有促進嬰兒發展的成分**，如必需脂肪酸、DHA、AA等，各成分互相配合，對嬰兒腦部、神經組織、視網膜發展有良好影響。大多數的配方奶都添加了長鏈脂肪酸（如DHA），卻沒有研究證明其對嬰兒長遠有良好的影響。
- 七、**母乳是十分安全的食物**：它溫度適中、新鮮。母親直接哺乳可避免母乳被污染卻又同時能讓嬰兒擁有自己母親良性細菌的保護；而且不用沖調及使用器具，衛生又方便。奶量由嬰兒控制，避免因飲用過量及受配方奶對嬰兒食慾的影響而導致兒童肥胖。
- 八、母乳除了是最好的食物，直接**餵哺嬰兒有助建立親密的親子關係**，給予嬰兒溫暖及安全感。兒時親密的母嬰接觸和互動有助嬰兒長遠心理及智力發展。



## 添加副食品後持續哺乳的重要



- 一、寶寶吃母乳多久就從母乳中得到抗體多久！最好的免疫方法就是寶寶從**出生後到六個月**大之間完全哺育母乳！母乳中已知有50種以上的抗體、活細胞和上千種營養素。
- 二、持續哺餵母乳的寶寶六至八個月大從母乳獲得大約70%的熱量需求，九至十一個月降至55%，十二至二十三個月則為40%的熱量；隨著寶寶成長，寶寶從母乳中得到的熱量減少但是免疫力和抗體卻依舊持續提供給我們摯愛的小生命！同時這也是我們必須在寶寶六個月後適度給予副食品提供更多熱量來源又持續哺乳的原因！
- 三、母乳也是寶寶們蛋白質、維生素、礦物質、必需脂肪酸和保護因子的主要來源，每一毫升的母乳能**提供更多的卡路里和營養素**，也比嬰兒米粉或蔬菜泥這些典型給較大寶寶第一次吃的食物更加營養。
- 四、寶寶六個月後，我們面臨的挑戰是如何餵食其他食物來增進母乳提供的營養，而不是去取代母乳。



寶寶六個月後營養來源

# 24小時親子同室的好處及重要性

## 一、母親可獲得充分的休息：

母親產後可不受限於嬰兒室的餵奶時間，若覺得勞累時更可以躺著餵奶。

## 二、提高成功哺育母乳的機會：

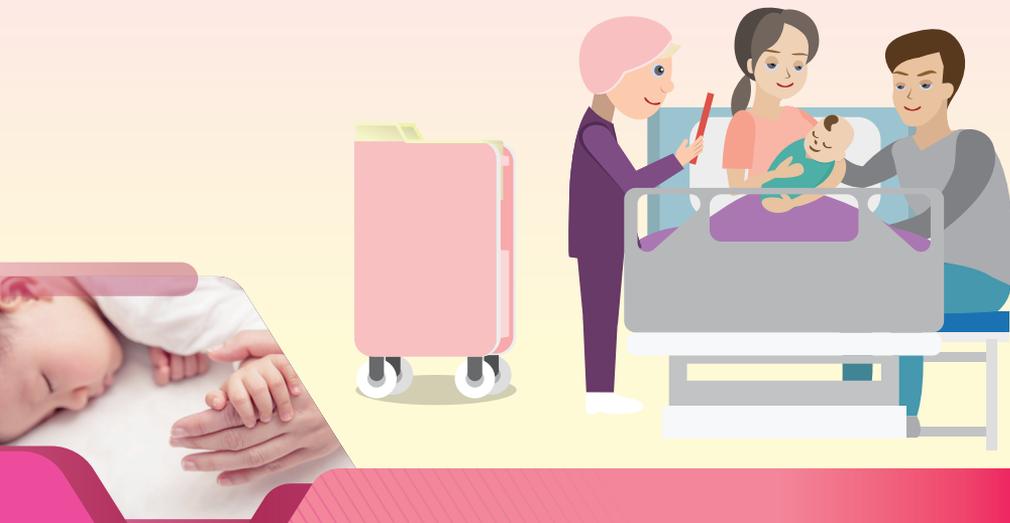
參與親子同室時，母親可依寶寶的生理時鐘及本身脹奶的情形，自己調整時間給寶寶餵奶，可使寶寶獲得更自然，更溫暖的餵食，更可滿足生理需求及安全感，進而對日後的人格發展有更正面的影響。而且，隨時移除乳汁，對預防奶脹及乳腺癌更有莫大的預防效果。

## 三、提早建立親子關係：

親子同室可增加家人與新生兒互動的機會，而不受限嬰兒室的會客時間；並可直接提供與新生兒的接觸機會，建立良好的親子關係，專家學者也指出，在新生兒出生初期是建立親子關係的重要時段；因此，愈早與寶寶接觸，愈有利於彼此關係的建立。

## 四、學習育嬰技巧：

在親子同室的情況下，護理人員親自教導與示範，協助父母學習如何應變及處理寶寶的緊急狀況及異常變化之技巧與方法。可增強父母親對照顧寶寶的信心，減輕新手上路所帶來的擔憂及害怕。



## 親子同室之感控原則

- 一、訪視親友若患有傳染疾病者(如感冒、腸胃炎、水痘、麻疹或肺結核者等)請勿至醫院探視，以免傳染給嬰兒。
- 二、媽媽於分娩前後，有發燒、腹瀉、咳嗽、流鼻水等疑似感染症狀應主動告知醫護人員。
- 三、媽媽若有呼吸道疾病，請掛上口罩；仍鼓勵持續哺餵母乳。
- 四、接觸嬰兒前後需先**洗手**(肥皂或乾洗手液)。
- 五、親子同室病房限制訪客人數為兩人。
- 六、訪客進入病室前，應於門口先以乾洗手液洗手，再進入探視。
- 七、禁止抱寶寶走出病房在走廊上散步，以免病菌傳染給寶寶。



## 親子同室之安全及睡眠環境原則

- 一、本院工作人員均佩戴識別證，勿將寶寶交給任何您不熟悉的人。
- 二、沒有母親的同意，沒有任何理由可以抱走嬰兒。
- 三、抱嬰兒時應有適當支托，寶寶在床上時需拉起床欄並以L枕或棉被墊在床欄側，以防跌落。
- 四、勿將嬰兒離開您的視線，需要協助時可以請病房護士幫忙。
- 五、嬰兒入睡後請抱回小床但**嚴禁趴睡**，避免危險。
- 六、晚上十點後禁止探訪。我們會在晚上十一點將親子同室房門鎖上，您可安心入睡。



嚴禁趴睡



使用L枕  
防跌落

# 產後即刻母嬰肌膚接觸的好處及重要性

初生後的第1~2小時是新生寶寶最清醒的時刻，也是寶寶和媽媽及其他家人產生銘記的最佳時機。一開始寶寶躺在媽媽的懷裡休息片刻之後(可能超過30分鐘)，會嘗試睜開眼睛、抬起頭(尋找媽媽的聲音)、同時出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳的動作，此時就是最適合開始哺乳的時刻。

## 一、讓寶寶更穩定：

出生後和媽媽有肌膚接觸的寶寶比沒有肌膚接觸的寶寶，體溫及呼吸更為穩定，哭鬧的時間與頻率也比較少，更不容易出現低血糖。

## 二、促進親子關係：

當寶寶被媽媽抱在懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音時，會比較容易滿足而且產生安全感。媽媽的母愛也會因此受到寶寶皮膚接觸及身體蠕動的激發，對寶寶產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。

## 三、促進母親子宮收縮：

寶寶早期的吸吮乳房可以促進子宮收縮，即使沒有吸吮動作時，在頭一兩個小時的肌膚接觸過程中，寶寶會以手觸摸媽媽的乳房，同樣可以促進母體賀爾蒙的分泌，幫助子宮收縮，減少產後出血的機會。

## 四、促進母乳哺育：

研究發現有肌膚接觸的寶寶，吸吮乳房的狀況會比較好。媽媽也比較有信心哺乳。在親子同室時媽媽知道如何安撫寶寶。並且比較清楚知道寶寶想吃奶的表現，知道何時該哺乳。



# 嬰兒想吃及吃飽的線索



## 一、如何知道嬰兒餓了，通常會表現出這些動作

- (一) 嘴角四處尋找(主動尋乳表現)。
- (二) 舌舔嘴。
- (三) 吸吮動作。
- (四) 手放入口中。
- (五) 四肢屈曲。
- (六) 嬰兒向著母親發出信號。



## 二、飽食的暗示

- (一) 安靜全身放鬆、減少吸吮。
- (二) 推開或遠離乳房。
- (三) 入睡、手臂和腿伸直、手掌放鬆。



# 手擠奶技巧資訊、乳房腫脹的處理

## 一、擠奶方式--以手擠奶

- (一) 徹底洗手。
- (二) 舒服地坐著。
- (三) 拇指放於上乳房，食指放於下乳房以其他手指支托乳房。
- (四) 大拇指與食指往胸壁內壓，再擠壓乳暈處，如此反覆擠壓。
- (五) 避免摩擦皮膚及擠壓乳頭本身。
- (六) 兩側乳房皆需擠奶，一側至少擠3-5分鐘，直到流量變緩。
- (七) 擠奶頻率一天約8次或更多。

## 二、如何擠奶



- (一) 以大拇指及食指壓乳頭後方的乳暈。



- (二) 大拇指及食指放在乳暈外圍，往胸壁方向內壓。



- (三) 從兩側擠壓，變更位置，擠出其它部分的母乳。

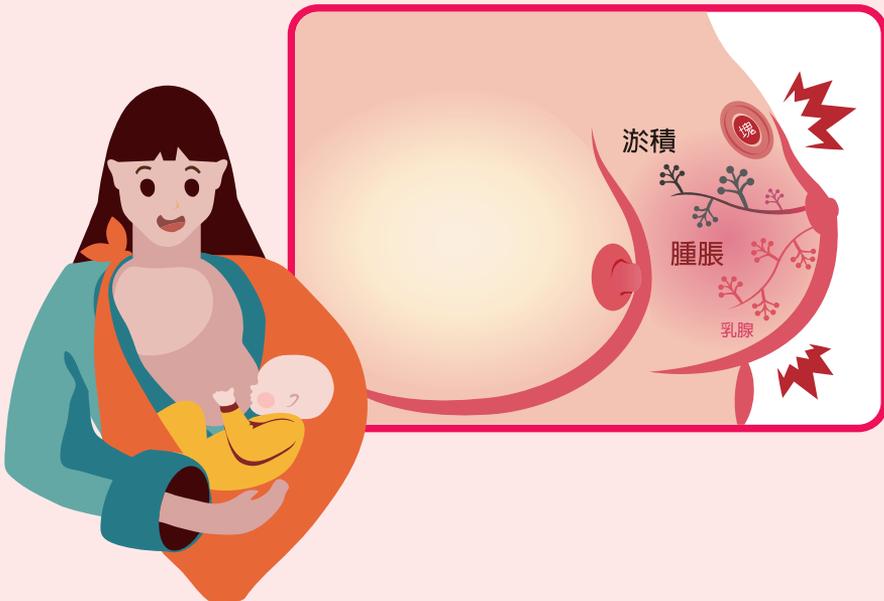




### 三、乳房腫脹的處理

- (一) **儘早餵奶**：確定寶寶含奶姿勢正確，寶寶想吃奶的時候就餵奶。
- (二) 繼續讓寶寶多吸奶，**增加寶寶吸奶次數及時間**。
- (三) **冷敷及熱敷**：
  - 1.冷敷：勿碰到乳暈附近，以避免降低噴乳反射，手擠奶後緩解脹痛可冷敷。
  - 2.熱敷：過度熱敷有時反而會使血管充血腫脹，餵奶前使用勿超過三到五分鐘。
- (四) 浸泡溫水或淋浴，**刺激噴乳反射**有效移除奶水。

## 《重要觀念-不是沒脹奶就不用擠奶或親餵》



# 親子共讀的好處及重要性

根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得**想像力的啟發**與**創造力的培養**，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。

寶寶初生後，日常生活中的各種語言活動，對腦部發展非常重要，建議在**嬰兒時期**就應「儘早念故事書給寶寶聽」，以「**對話式共讀**」方式，讓寶寶處於持續互動情境中，刺激語言的溝通、理解、情緒及社會適應等重要能力，對於嬰幼兒腦部發展極為重要。因此，請儘早開始親子共讀，不僅能提高孩子未來的發展性，更能促進親子間的關係，進而使孩子健康快樂地成長、茁壯。



盡早唸故事給  
寶寶聽的好處



輕鬆開始親子  
共讀小撇步



3C對孩子真正  
的傷害是甚麼？



新生兒也喜歡  
親子共讀喔



爸爸為愛朗讀  
加分題



0-3歲  
閱讀資源



# 如何確保奶水充足(泌乳機轉)

- 一、看到嬰兒、聽到嬰兒的聲音，好的感覺幫助反射
- 二、由乳頭來的感覺傳導
- 三、血中的催產素(泌乳激素)分泌

## 催產素反射(或噴乳反射)



吃的越頻繁=信息越多=奶水製造越多

移出的奶水越多=製造越多

《供需原理-盡早餵、快快餵、奶越多、持續餵、奶更多》

正常足月新生兒胃容量不大(如下圖)，少量多餐是很正常的。初乳的分泌量不多但富含營養及抗體，頻繁的哺餵，約1-3小時喝1次，至少一天八次，正確的吸吮能有效移除奶水，確保奶水充足。

第一天



5-7ml小彈珠

第二天



22-27ml彈力球

第十天



60-81ml乒乓球

## 依嬰兒需求餵奶的重要性、預防脹奶

---

- 一、產後盡早哺餵母乳。
- 二、依寶寶需求不限時間勤哺乳。
- 三、產後實施24小時親子同室，有助於依寶寶需求哺餵，有效預防脹奶。

## 如何維持泌乳

---

- 一、產後盡早肌膚接觸。
- 二、產後盡早哺餵母乳。
- 三、產後實施24小時親子同室，有助於依寶寶需求不限時間勤哺乳。
- 四、非醫療必要，除母乳外，避免配方奶補充。
- 五、當寶寶不在身邊，可手或擠奶器將乳汁有效移除，維持乳汁分泌。
- 六、確保寶寶含乳正確有吃到奶水。
- 七、親餵一邊乳房後，寶寶還有需求可再餵另一邊。
- 八、住院期間限制訪客，維持充足的睡眠。
- 九、保持愉快心情，有哺乳困難隨時求援，本院諮詢專線：  
**04-26581122**。



# 哺乳姿勢(含躺餵)與含乳技巧



## 一、哺乳姿勢



坐姿(搖籃抱姿)



橄欖球抱姿



斜倚



側躺一



側躺二



側躺三

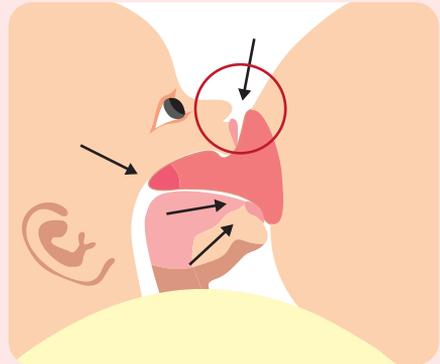
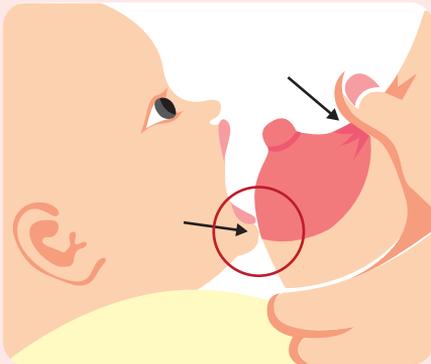
要點：

媽媽完全的放鬆自己，以舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可多運用抱枕或被子來支撐自己或寶寶，可嘗試不同的姿勢讓寶寶吸奶，避免乳腺阻塞。

## 二、含乳技巧

- (一) 寶寶整個身體是向著並靠近媽媽。
- (二) 寶寶的臉貼著乳房。
- (三) 寶寶的嘴張得很大，含住一大口乳房。
- (四) 寶寶的下唇往外翻。
- (五) 寶寶含的上方乳暈較下唇下方的乳暈露出的多。
- (六) 可看到寶寶慢慢的深深的吸允。
- (七) 餵完後寶寶放鬆而飽足。
- (八) 媽媽不覺得乳頭酸痛。
- (九) 媽媽可能聽到吞嚥聲。

如果寶寶含得不好，此時以手指輕壓嘴角，使寶寶嘴巴張開停止吸奶，再重新試一次。



# 奶水儲存方法



## 一、母乳的保存及注意事項

- (一) 不要裝太滿。
- (二) 註明日期及時間。
- (三) 母奶勿放在門邊，盡量放在冰箱內部。
- (四) 冷凍過的母奶，油脂會浮在上面，分為兩層是正常。
- (五) 母奶袋勿重複使用。
- (六) 足月兒使用之儲存容器需清潔。
- (七) 早產兒使用之儲存容器需無菌。
- (八) 解凍後已吃但未吃完的母奶，於該餐即丟棄。
- (九) 解凍後未吃的母奶，於24小時內吃完。

## 二、母乳的儲存



	剛擠出來的奶水	在冷藏室內解凍的奶水	在冰箱之外，以溫水解凍的奶水
室溫25°C以下	6-8小時	2-4小時	當餐使用
冷藏室(0-40°C)	5-8天	24小時	4小時
獨立冷凍室	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20 C以下冷凍庫	6-12個月	不可再冷凍	不可再冷凍

### 三、母乳如何加溫

- (一) 不可直接加熱。
- (二) 不可用微波爐加熱。
- (三) 在流動的水中解凍或前一晚改放於冷藏室。
- (四) 在流動的熱水中加熱。
- (五) 可用熱水瓶中的水隔水加熱。
- (六) 加熱過的母乳溫度以不超過攝氏60度為宜。

## 預防嬰幼兒事故傷害防制

為確保嬰兒乘車安全，請使用嬰兒安全座椅安置於駕駛座右後方，**安全座椅必須朝後（反向安裝）**。



圖片來源:2018交通部高速公路局全球資訊網 版權所有



# 院內院外哺乳諮詢電話及 院外哺餵母乳支持團體諮詢單位



## 童綜合醫院院內及院外哺餵母乳支持團體單位

- 一、24小時哺餵母乳諮詢專線：04-26581122
- 二、童綜合醫療社團法人童綜合醫院醫院全球資訊：[www.sltung.com.tw](http://www.sltung.com.tw)
- 三、院內哺餵母乳支持團體諮詢單位：
  - (一)童綜合醫院諮詢專線04-26581919轉接各諮詢單位：
    1. 嬰兒室：51180
    2. 產房：51150
    3. 婦產科病房：51100
    4. 婦產科門診：6135、6136
    5. 婦產科門診衛教室：50232
  - (二)親職教室諮詢專線：婦產科個管師50246
- 四、院外哺餵母乳支持團體諮詢單位：
  - (一)國民健康署孕產婦關懷專線：0800-870870
  - (二)台中市衛生局哺乳專線：04-25267039
  - (三)梧棲衛生所：04-26562809
  - (四)國民健康局母乳哺育網址：  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=389>
  - (五)國際母乳哺餵行動聯盟網址：<http://www.waba.org.my/index.htm>
  - (六)台灣母乳哺育聯合學會網址：<http://www.breastfeedingtaiwan.org>
  - (七)台灣母乳協會：<http://www.breastfeeding.org.tw/>
  - (八)寶貝花園母乳協會：<http://www.babysgarden.org/portal.php>

# 資源共享決策

1

## 產後哺餵方式的選擇

沒有醫療需求狀況下，生產後的我該如何餵養我的寶寶？

影片使用需搭配醫療人員之諮詢與討論，適用對象為沒有特殊醫療狀況及哺餵母乳禁忌，且尚未決定餵食方式之孕產婦或家人。



國語版



台語版



客語版



衛生福利部 醫病共享決策  
國民健康署 Shared Decision Making

2

## 產後新生兒照顧方式的選擇

在獲得醫護人員提供完整的資訊以及協助下，產婦住院期間是否要實施親子同室？

影片使用需搭配醫療人員之諮詢與討論，且適用對象為尚未決定產後是否實施親子同室之孕婦。



國語版



# 衛教影片

親子同室與  
哺餵母乳



手擠奶  
技巧



噴乳反射  
按摩方法



脹奶及乳房  
腫脹處理



配方奶  
調配



換尿布  
及包巾



新生兒  
沐浴







童 綜 合 童綜合醫院  
醫療社團法人  
Tungs' Taichung MetroHarbor Hospital

院址 | 台中市梧棲區台灣大道八段699號

電話 | (04)26581919

人工掛號專線 | (04)26581515

醫病關係專線 | 0800-461-046

國際醫療專線 | 04-26583899

<http://www.sltung.com.tw>

E-mail: [sltung@ms.sltung.com.tw](mailto:sltung@ms.sltung.com.tw)

童綜合醫院 護理部編印 108.05修訂