

母乳哺餵須知

■ 哺餵母乳對嬰兒有什麼好處？

1. 母乳營養均衡充足，符合新生兒需求。
2. 含免疫球蛋白，增強對疾病抵抗。
3. 初乳可加速胎便排出，降低生理性黃疸。
4. 新鮮、易消化吸收，減少寶寶腸脹氣。
5. 合適的蛋白質，降低過敏性疾病發生。
6. 吸吮母乳的動作，可促進寶寶口腔面頰肌肉發展。
7. 減少蛀牙及口腔變形，齒列不正的機會。
8. 寶寶不易胖，且能增進智能發展。

■ 哺餵母乳對母親有什麼好處？

1. 促進子宮收縮，減少產後出血。
2. 減少停經前乳癌、卵巢癌的機會。
3. 減少停經前骨質疏鬆的機會。
4. 增加熱量消耗，有益身材恢復。



■ 哺乳成功原則

1. 要有決心、信心、耐心：剛開始哺乳對母親及嬰兒都需要學習和適應。
2. 產後立即皮膚接觸，儘早哺餵以刺激乳汁分泌。
3. 依嬰兒需求哺餵：乳汁會隨著嬰兒的吸吮愈多而分泌愈多，不須限制其吸吮時間，餓了就餵。
4. 親子同室，不須時時往返於病房及嬰兒室之間。
5. 晚上一定要餵奶：腦下垂體分泌的泌乳激素在晚上較白天為多，晚上哺乳可以幫助奶水充盈。
1. 充分的休息、睡眠，補充水分及均衡的飲食。
2. 保持心情愉悅，正向的情緒促進泌乳。

母乳哺餵須知

■ 母奶要餵到孩子多大？

目前世界衛生組織以及美國小兒科醫學會建議，母乳是所有嬰兒，包括早產兒及生病的嬰兒，最好的食物。母乳哺餵應在孩子出生後的頭一小時儘早開始。

理想的嬰幼兒餵食方式是純母乳哺餵6個月，待嬰兒6個月大以後，逐漸添加含鐵豐富的固體食物，並持續哺乳直到2歲甚至2歲以上。在頭六個月哺餵母乳的嬰兒通常不需要開水、果汁、及其他食物。有一些特殊的嬰兒可能在頭六個月內就需要維他命D和鐵（母親缺乏維他命D或是嬰兒沒有接觸到陽光者需要維他命D，鐵儲存量低或貧血者需要鐵。）

■ 如何判斷寶寶飢餓了？每次要餵多久？

如果是小嬰兒：想吃奶時會變得較清醒、頭會轉來轉去尋找乳房、伸舌頭、舌頭往下前方、嘴張開、吸手指並靠近乳房。

如果是較大嬰兒：會轉身並以手靠近乳房。

哭是飢餓的最後一個表徵，新生兒每24小時應哺餵母乳約8到12次，每一次都吃到飽為止，通常一邊乳房約吃10到15分鐘。

在出生的頭幾週，愛睡的嬰兒至少應4小時就吵醒來餵食。



110.04修

註：相片刊登已取得當事人同意

母乳哺餵須知

■ 抱嬰兒餵奶的姿勢要注意什麼？

1. 寶寶的頭和身體呈一直線
2. 寶寶的嘴正對著乳房，上唇正對著乳頭
3. 寶寶和母親的身體相當接近
4. 寶寶的頭和肩膀和臀部有支托



■ 如何分辨寶寶的含乳方式是正確的？

1. 寶寶整個身體向著母親
2. 下巴緊貼著乳房
3. 嘴張得很大
4. 下唇往外翻
5. 口唇上方的乳暈較下方的乳暈露出的多



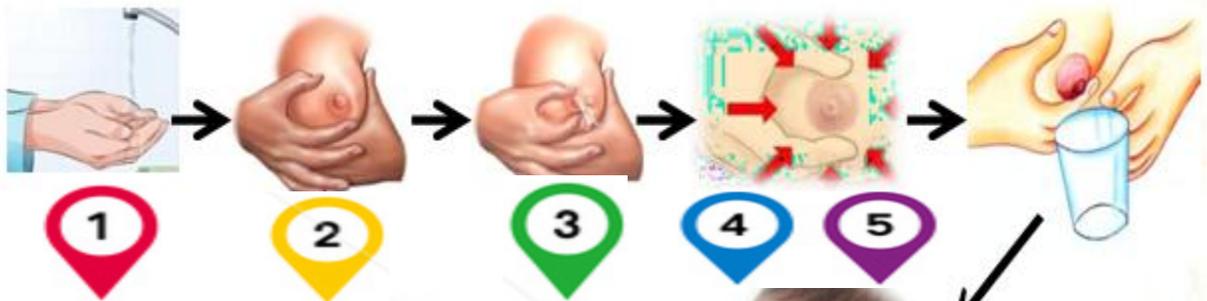
母乳哺餵須知

■ 為何要手擠奶？

1. 減輕奶脹，baby較易含乳。
2. 處理乳腺管阻塞。
3. 乳頭破皮時可取代電動擠乳器擠奶(避免乳頭流血)。
4. 產後初期比擠奶器容易擠出奶水。

■ 手擠奶的步驟？

- ① 洗手
- ② 將拇指放在乳暈上方，其餘四指在下，呈現C字型，距離乳頭約4公分。
- ③ 將拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，手指不要滑動，避用力，以免阻塞輸乳管。
- ④ 內壓後，指腹在乳房向乳頭方似滾動般，有節奏性的按壓、推擠，刺激噴乳反射。
- ⑤ 可轉換不同的角度擠壓。



以空針或杯子餵食寶寶

110.04修

註：相片刊登已取得當事人同意

母乳哺餵須知

■ 奶水如何分泌？

在懷孕的過程中，乳房會逐漸變大，乳腺細胞會開始分化增生，所以寶寶一出生，您就可以開始哺餵母乳了。

當寶寶出生後含住媽媽的乳房時，會傳遞訊息到媽媽的腦部，腦部會分泌激素經由血液到達乳房，使乳房製造及分泌奶水。

● 維持泌乳方法及泌乳機轉

1. 早期不限時間依嬰兒需求哺餵
2. 嬰兒含乳姿勢正確而有效吸吮
3. 夜間餵奶
4. 母親放鬆正向
5. 大家支持

3. 泌乳素上升乳腺細胞
泌乳催產素噴乳

4. 泌乳素濃度90分鐘
製造下次乳汁源源
不絕

1. 吸吮

2. 大腦感知
吸吮乳頭

※夜間餵奶泌乳激素高



母乳哺餵須知

● 上班哺乳注意事項

1. 在上班前一兩個禮拜，開始慢慢調整餵奶時間，讓寶寶學習奶瓶喝奶。
2. 媽媽可在上班前或前一天晚上，先擠好乳汁保存，當您上班時交給褓母餵寶寶吃，也可以在上班休息時間擠，放在冰箱或自備的冰桶內，帶回家給寶寶第二天吃。
3. 擠出的母乳要放在冰箱，您工作的地方如果沒有冰箱，可用保溫瓶或保溫箱。如用保溫瓶，可一早就裝進冰塊，讓瓶子變冷，然後倒出冰塊，裝進乳汁；如用保溫箱，可在底部裝些冰塊，然後把裝好乳汁的容器放在上面，這樣冷藏直到回家。
4. 回家後，只要寶寶和您在一起的時間，都親自哺餵母乳。



■ 哪裡可以找到哺乳資料？

1. 母乳最好-陳昭惠醫師/新手父母出版
2. 行政院衛生署國民健康局母乳哺育諮詢網站
(<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index.htm>)
3. 孕產婦關懷專線：0800-870-870(諧音:抱緊您抱緊您)
諮詢服務時間:星期一至星期五，上午8:30至下午18:00
(國定假日休息)
4. 醫療院所哺乳支持團體
5. 寶貝花園網站 (<http://www.babysgarden.org/main.php>)
6. 台灣母乳協會 (<http://www.breastfeeding.org.tw/>)
7. 台北市十二區健康服務中心社區母乳哺育支持團體聚會
8. 衛生福利部國民健康署{母乳一指通}APP QR Code

