

生產後，我該如何選擇餵養我的寶寶？

適用對象

- 醫師沒有建議不能哺餵母乳及特殊醫療狀況下，且尚未決定哺餵方式的孕產婦及家人

嬰兒營養與餵食介紹

- 減少嬰幼兒急慢性疾病。
- 成人健康的重要基石。
- 世界衛生組織建議，純母乳哺育6個月，其後添加副食品，持續餵母乳至2歲或以上。
- 美國與台灣兒科醫學會建議，足月產之正常新生兒於出生後應盡早哺餵母乳，持續純哺餵母乳至4-6個月，之後持續哺乳到1歲或以上。

嬰兒餵食的選擇

- **完全餵母乳**：從出生後，在嬰兒開始想吃奶時就直接哺餵母乳
- **部分餵母乳，部分餵嬰兒配方奶**
- **完全餵嬰兒配方奶**：非餵食一般鮮奶或牛奶

您目前比較想要選擇的方式

- 完全餵母乳
- 部分餵母乳，部分餵嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶
- 目前還不清楚，等我生完後再說






透過四個步驟幫助您做決定

步驟一、三個選項優缺點比較

選項考量	完全餵母乳	部分餵母乳 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒 配方奶
需要做的事	產前和家人一起學習照顧嬰兒、產後盡快皮膚接觸、住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。	需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧	1. 選擇合適的配方奶 2. 學習奶瓶餵食技巧與泡製配方奶方法 3. 準備瓶餵用物
營養提供	優：營養完整，量身訂做，易消化吸收	營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例不同	缺：無法完全複製母乳成分 優：清楚量化寶寶喝奶量

透過四個步驟幫助您做決定

步驟一、三個選項優缺點比較

選項考量	完全餵母乳	部分餵母乳 部分餵嬰兒 配方奶	完全餵嬰兒 配方奶
嬰兒健康	<p>1. 減少急慢性疾病的發生與嚴重程度</p> <p>強壯</p>  <p>嬰兒肥胖率↓26%</p> <p>3. 減少36% 嬰兒猝死症風險</p>	<p>即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加</p>	 <p>中耳炎 +2.25倍</p>  <p>1.2倍</p>  <p>腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病</p>  <p>上呼吸道疾病、肥胖、肺炎、糖尿病風險較高</p>

透過四個步驟幫助您做決定

步驟一、三個選項優缺點比較

選項考量	完全餵母乳	部分餵母乳 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒 配方奶
母親健康	<p>乳癌、卵巢癌</p> <p>28%</p> <ol style="list-style-type: none">3-20% 乳腺炎風險促進產後子宮恢復，減少產後大出血月經未恢復前六個月避孕效果98%糖尿病風險降低4-12%	<p>塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高</p>	<ol style="list-style-type: none">產後注意子宮按摩，避免產後大出血脹奶痛，需要退奶處理乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加

透過四個步驟幫助您做決定

步驟二、請選擇您對於嬰兒餵食在意的因素與程度

考量項目	完全不在意 程度 非常在意					
						
給嬰兒完整的營養	0	1	2	3	4	5
對嬰兒健康的影響	0	1	2	3	4	5
對母親健康的影響	0	1	2	3	4	5
家人對我餵食嬰兒方式的意見	0	1	2	3	4	5
職場對我餵食嬰兒方式的支持	0	1	2	3	4	5
經濟考量	0	1	2	3	4	5

透過四個步驟幫助您做決定

步驟三、現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

1. 母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
2. 哺餵母乳可減少得乳癌的機會	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
3. 哺餵母乳可減少產後大出血的機會	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
4. 哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
5. 奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定避免過度餵食	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
6. 母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定

透過四個步驟幫助您做決定

步驟四、您現在確認好餵奶的方式了嗎？

經由以上的問題回答及說明，我的決定是：

- | | |
|------------|---|
| 選擇一 | <p>我已經確認好想要的餵食方式，我決定選擇：（下列擇一）</p> <p><input type="checkbox"/> 完全哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 部分哺餵母乳</p> <p><input type="checkbox"/> 完全配方奶餵食</p> |
| 選擇二 | <p>我目前還無法決定：（下列擇一）</p> <p><input type="checkbox"/> 我想要再與其他人（包含配偶、家人朋友或第二意見提供者…）討論我的決定</p> <p><input type="checkbox"/> 對於以上餵食方式，我想再瞭解更多我的問題有：</p> |

完成以上評估後，您可以將此份結果與您的主治醫師討論