

母乳哺育指南



國泰綜合醫院 護理部製

目 錄

國泰綜合醫院支持母乳哺餵政策-----	2
國泰綜合醫院母乳哺餵政策細則-----	3
提早親子共讀-----	6
親子同室的好處-----	7
親子同室實施辦法-----	8
哺餵母乳的好處-----	9
成功哺餵母乳的原則-----	11
產後皮膚接觸的好處-----	12
產後母乳哺餵-----	13
正確的餵奶姿勢-----	14
幫助嬰兒吸奶的方法-----	15
使嬰兒移開乳頭的方法-----	16
增加泌乳的方法-----	17
如何判斷嬰兒是否吃飽-----	18
噴乳反射與擠乳-----	18
奶脹時的處置-----	22
母乳的儲存-----	24
乳頭皸裂之處置-----	26
出院計畫-----	27
諮詢專線-----	30

國泰綜合醫院支持母乳哺餵政策

本院相信母乳是哺餵嬰兒最好的食物
我們鼓勵您哺餵母乳協助您成功哺餵母乳



- 本院所有相關醫療人員均接受有關增進孕產婦施行哺餵母乳之知識及技巧，並提供「母乳哺育指南」，以幫助您成功哺餵母乳。
- 自您懷孕開始，請建立親子共讀習慣，並與醫護人員討論母乳哺餵的好處、如何哺餵母乳及相關訊息。
- 生產後由護理人員協助您與嬰兒做皮膚接觸及吸吮練習，並開始哺餵母乳。
- 生產後若情況許可，醫護人員會儘快教導您如何正確哺餵母乳的姿勢及技巧。
- 在必需與嬰兒分開時，我們會教您如何維持泌乳、擠乳、母乳保存等指導及相關訊息。
- 本院實施親子同室，在住院期間讓嬰兒及母親 24 小時在一起，以增進親子感情的建立，且有感染控制政策。
- 我們鼓勵依嬰兒需求哺餵母乳，不限哺餵時間及次數，24 小時隨時給予母乳哺餵。

- 我們希望您在哺餵母乳過程中，不要使用奶瓶、人工奶嘴，以免影響嬰兒吸吮的型態，讓嬰兒不容易學會吃母乳。
- 本院嚴禁母乳代用品（配方奶、奶嘴、奶瓶及安撫奶嘴）之促銷活動。
- 出院時，我們會提供您嬰兒餵食計畫及尋求幫助的團體與諮詢電話。



本院母乳哺餵政策實施細則

母乳是嬰兒最佳食品，能提供嬰兒均衡營養外，對母親的復原亦有助益。成功的母乳哺育自產前準備開始延續至產後，除母親的努力外更須家人的參與及支持，本院於妊娠全程提供適合母乳哺育之設計，以使母乳哺育的過程更為順利。



產前門診

♥懷孕第12週前

由門診護理人員發給「母乳哺育指南」，給予有關哺育之個別指導，包括：了解您的哺育方式、哺餵母乳的好處等。

♥ 懷孕第24週前

門診護理人員給予親子同室、產後立即皮膚接觸、依嬰兒需求餵奶之重要、正確餵乳及含乳的姿勢、確保奶水充足的方法、及產後6個月內純餵母乳的重要性之相關指導。

♥ 懷孕第36週

再次強調母乳的好處及重要性、維持泌乳的方法，並核對準媽媽對母乳哺育相關知識的瞭解情況

♥ 雙月舉辦產前媽媽教室。



產房

♥ 若母嬰情況均可，產後半小時內開始皮膚接觸及吸吮母乳。



產後病房

♥ 全面實施24小時親子同室。



嬰兒室

- ♥ 親子同室期間護理人員每1~2小時巡房，個別教導哺餵母乳的方法。
- ♥ 純餵母乳的嬰兒，不提供母乳外的食物。
- ♥ 若純餵母乳且非親子同室者，只要在嬰兒有飢餓表現時，將立即通知母親前來哺育。
- ♥ 為避免純餵母乳嬰兒產生乳頭混淆，將不給予人工奶嘴，必要時採杯餵。
- ♥ 母親無法親自哺餵時，將提供消毒奶瓶，以擠出母乳繼續哺餵嬰兒，並教導維持泌乳的順暢。
- ♥ 出院時，我們若發現嬰兒的哺餵情形需再追蹤，將轉介至您所居住地的健康服務中心訪視。
- ♥ 出院後，若有嬰兒哺餵方面的問題，可隨時向嬰兒室詢問；我們也將於出院後1個月內門診返診時進行哺乳追蹤，出院後2、4、6個月進行電訪，以了解您的哺餵情形。



提早親子共讀

在您懷孕開始，寶寶在媽媽的子宮裡就已經能夠分辨媽媽的聲音，可藉由一本簡單的圖畫書，提早開啟爸媽和寶寶的接觸。



親子共讀的好處

- ♥ 懷孕時藉由媽媽的「讀」書，可與寶寶有更緊密的聯繫。
- ♥ 寶寶出生後，藉由親子共讀可提升寶寶的專注力、記憶力和學習力。
- ♥ 孩子漸長藉由親子共讀的習慣，可以幫助孩子提昇溝通技巧並建立孩子的自信心。



如何執行親子共讀

- ♥ 每天同一時間，擁著寶寶，從 3 分鐘開始，漸漸增加共讀時間。
- ♥ 書放在固定地方，方便取得。
- ♥ 發出聲音唸給寶寶聽，語氣表情豐富，寶寶邊聽邊玩也無妨。

親子同室的好處



降低嬰兒感染的機率

親子同室提供母親與嬰兒共同生活的環境，母嬰暴露在同樣的環境、呼吸相同的空氣，無論母親以前或是現在曾接觸的致病菌或是抗原，會經由母親的乳腺製造抗體進入乳汁中，是嬰兒對抗感染的最佳保護。



促進催產素反射

催產素的反射會使奶水流出，母親的想法、感受對催產素反射有很大的影響，如果母親在二次的哺餵中與嬰兒分離，催產素反射的效應就減小，進而影響乳汁的分泌。



為照顧嬰兒提早做準備

在住院期間與嬰兒密切接觸，可以了解嬰兒習性及一些正常反應，並在親子同室期間向護理人員諮詢或學習照顧嬰兒的方法。



親子同室實施辦法

嬰兒出生情況穩定後開始實施

採 24 小時親子同室

- ♥ 親子同室期間，嬰兒室及產後病房護理人員將於每次餵奶時間至產婦床邊巡視，以了解嬰兒狀況及哺餵情形。
- ♥ 為能掌握嬰兒於親子同室期間之情況，請家屬協助記錄進食量及排尿、排便情形。
- ♥ 嬰兒日常用品（包括尿布、濕巾等）將隨同嬰兒一同送達產婦床邊。
- ♥ 照顧嬰兒前後，應洗手。
- ♥ 請限制訪客人數為 2 人，有傳染性疾病之訪客禁止進入。
- ♥ 親子同室期間，因嬰兒情況有異或產婦不適等因素時，可隨時終止親子同室；待嬰兒情況穩定或產婦不適等因素排除後，將即刻恢復親子同室。
- ♥ 嬰兒洗澡時間採彈性時段。
- ♥ 勿讓嬰兒離開視線或單獨留在病室中，勿與產婦同床睡覺，並隨時觀察嬰兒膚色，如發現任何異常情況，請立即通知護理人員。

哺餵母乳的好處



對嬰兒的益處

- ♥ 母乳營養均衡且充足，最符合嬰兒的需求。
- ♥ 與配方奶比較，母乳較易消化，吸收率及利用率亦高。
- ♥ 母乳含各種抗體，可降低呼吸道感染及罹患流行性感冒的機率。
- ♥ 降低腸胃道感染，及腹瀉、嘔吐等不適症狀。
- ♥ 減少中耳炎及尿道感染的發生率。
- ♥ 降低過敏性疾病的罹患率，如溼疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- ♥ 母乳中富含生長因子及生長激素，能幫助嬰兒腦部、中樞神經系統、視力、腸道、呼吸道的成熟與發展
- ♥ 減少早產兒罹患壞死性腸炎的機率。
- ♥ 喝母乳的嬰兒長大後，血壓及血膽固醇含量較低。
- ♥ 可減少罹患某些兒童期癌症（如：淋巴癌、白血病及霍金氏疾病）的機率。
- ♥ 吸吮乳房的動作，能幫助口腔及臉頰部位肌肉的發展，以及耳咽管的開閉調節。
- ♥ 減少蛀牙以及口腔變形、齒列不正的機會。

- ♥有增進語言發展的可能性。
- ♥能滿足吸吮的本能，有助日後控制食慾及減少肥胖的風險。
- ♥幫助母子之間形成一個親密、充滿愛意的親子關係
- ♥在母親懷抱中得到溫暖與滿足，心智發展會較迅速，並奠定成長後與人互信和互愛的基礎。

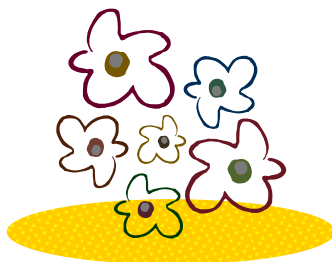


對母親的益處

- ♥促進產後子宮收縮。
- ♥降低停經前罹患乳癌的機率。
- ♥降低卵巢癌的比例。
- ♥降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。
- ♥更快恢復產前體重。
- ♥抑制排卵，避免快速再度懷孕。
- ♥熟練授乳的母親，出門時不必攜帶大包小包、瓶瓶罐罐，也不需擔心衛生及消毒的問題，方便又環保。

成功哺餵母乳的原則

- ♥ 儘早給嬰兒吸吮母乳。
- ♥ 6 個月內嬰兒，除母乳外，儘量不額外添餵牛奶、葡萄糖水、開水及使用安撫奶嘴。
- ♥ 餵奶時間可視嬰兒需要隨時哺餵母乳。
- ♥ 哺餵母乳時要讓嬰兒含住乳頭及大部份乳暈，才能有效吸吮母乳。
- ♥ 當嬰兒不在身邊時，應定時將乳汁擠出，以維持乳房持續泌乳。
- ♥ 攝取均衡及足夠的營養和水份。
- ♥ 放鬆心情、多休息；因為勞累、緊張及焦慮會使乳汁分泌減少。



產後皮膚接觸的好處

產後即刻皮膚接觸

若母嬰情況均可，產後立即開始協助母嬰進行皮膚接觸，也鼓勵爸爸在場參與。



產後即刻皮膚接觸

- ♥ 建立母子形成親密且充滿愛意的親子關係
- ♥ 較易學會含好乳房
- ♥ 嬰兒可維持體溫穩定
- ♥ 較少哭鬧
- ♥ 嬰兒能維持較佳之血糖值
- ♥ 母乳哺育持續時間較久

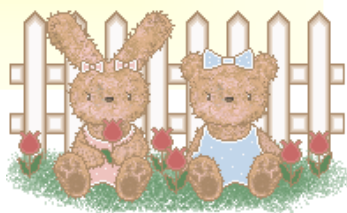
產後母乳哺餵

產後儘早吸吮母乳

產後母親體力許可下，即使乳汁尚未分泌，都應儘早開始哺餵母乳。

儘早哺餵母乳的好處

- ♥ 避免嬰兒對乳頭與奶嘴的混淆
- ♥ 預防奶脹不舒服
- ♥ 促進子宮收縮
- ♥ 刺激乳汁早點分泌



若母嬰情況均可，產後半小時內可開始吸吮母乳，故在產檯上或產後休息室，護理人員會將嬰兒妥善包裹後由母親哺育母乳，嬰兒即會自行尋找母親乳房吸吮，此時鼓勵爸爸在場參與。

正確的餵奶姿勢



坐姿哺餵



抱持式哺餵



側臥式哺餵

幫助嬰兒吸奶之方法



將嬰兒的嘴靠向乳房



用手托起乳房

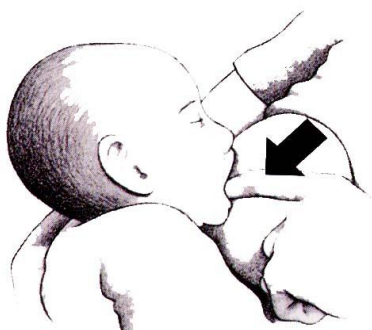
將乳頭靠近嬰兒的上唇



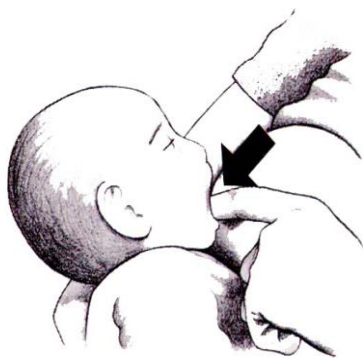
使嬰兒的嘴含住乳頭及
部份乳暈，下巴靠近母親
的乳房，而非鼻子

使嬰兒移開乳頭的方法

- ♥ 嬰兒吸飽時會自行將嘴巴鬆開
- ♥ 避免強行拉出而致乳頭裂傷



用手指置於嬰兒嘴角內



壓下乳暈，移開乳頭

增加泌乳的方法

- ♥ 經常給予乳頭吸吮的刺激，在出生一、兩個月內需少量多餐，至少每2~3小時餵食一次。
- ♥ 視嬰兒需要隨時哺餵母乳，餵奶時間不需固定。
- ♥ 嬰兒吃的較少時，須將多餘奶水擠出，當嬰兒不在身邊時，也應定時（2~3小時）將乳汁擠出，以維持乳房持續泌乳。
- ♥ 只餵母乳不要讓他吸吮奶瓶或奶嘴，吸吮奶嘴方式與吸吮乳頭不同，嬰兒會產生乳頭混淆。
- ♥ 母親的飲食方式應注意營養均衡，注意鈣質的吸收，豬腳燉花生、麻油炒牡蠣、各種魚湯或燉湯都是產奶的食物。
- ♥ 口渴時即攝取水份，不需特別增加液體的攝取，建議每次餵奶前喝一杯水或溫熱不含咖啡因的飲料。
- ♥ 充分的休息與放鬆：嬰兒儘可能與母親同一房間，但不同床一起睡覺；減少家事，每天做一些喜歡的事情，洗個溫水澡、做背部按摩、聽音樂、作運動等。
- ♥ 不抽煙，因為抽煙會抑制噴乳反射，且對嬰兒健康有害。



如何判斷嬰兒是否吃飽

- ♥ 確定嬰兒含乳姿勢正確，不要限制吸吮時間。
- ♥ 哺餵時間充足，嬰兒能持續吸吮 15~20 分鐘以上，而非哺餵一、兩分鐘後就中斷。
- ♥ 不再有吸吮動作。
- ♥ 哺餵後嬰兒表現滿足、安詳並舒服地入睡。
- ♥ 嬰兒之體重逐漸增加。
- ♥ 出生四週內，每天餵奶有8~12次以上。
- ♥ 出生第五天後，每天小便 6~8 次以上，且尿液呈清澈淡黃色。



噴乳反射與擠乳

當母親想到嬰兒時，情緒、感受會幫助噴乳反射的作用，奶水較會從乳房中流出，也較容易將奶水擠出。此作用在嬰兒來到母親乳房邊時，會受到更進一步的刺激，所以當母親準備擠乳時，噴乳反射也是相當重要，因此母親要有自信，不要害怕疼痛，不要顯得焦慮，而且對自己的孩子有正面的想法。



擠乳對下列情況有幫助

- ♥ 預防或紓解乳房的問題
- ♥ 刺激及維持乳汁供應
- ♥ 幫助嬰兒進食母乳



擠乳的時機

- ♥ 乳房腫脹，嬰兒不易含住乳房
- ♥ 母親乳汁過多，嬰兒未吸完
- ♥ 乳房腫脹且不舒服
- ♥ 嬰兒太小或是生病
- ♥ 必須離開嬰兒超過兩個小時以上
- ♥ 要回去上班時



擠乳時的注意事項

- ♥ 以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔
- ♥ 以清水擦拭乳頭及乳暈
- ♥ 不要碰到擠奶器和奶瓶的內側
- ♥ 擠奶器與擠奶瓶需以煮沸法或奶瓶消毒鍋消毒



擠乳的方法

產後初幾天儘可能以手擠乳，以降低乳暈水腫的發生機率。

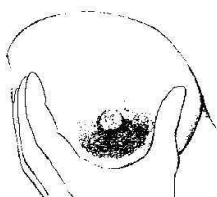
♥以手擠奶(最便宜又方便的擠奶方法)，方法如下：

1



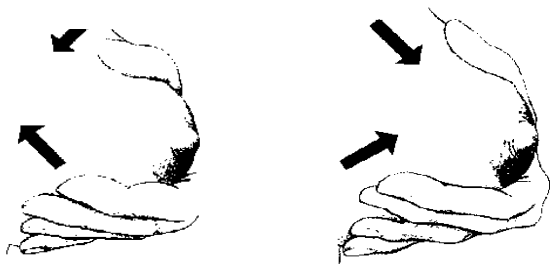
將大拇指放在乳頭上方
乳暈邊，食指放在乳頭下
方乳暈邊

2



先往胸壁內輕柔擠壓

3



然後再擠壓乳頭後方的乳暈以壓、擠、
壓、擠的方式，擠壓各個方向

- ♥以手動擠奶器(當乳房充盈時，較容易使用)：依使用說明書內容操作
- ♥以電動擠奶器(比較快而簡單，尤其是需要長期擠奶時可使用)：依使用說明書內容操作



- ♥一邊至少擠 3~5 分鐘，直到流量逐漸趨緩，兩側乳房輪流擠乳
- ♥手指不要沿皮膚滑動，勿擠壓乳頭或拉乳頭
- ♥每次可能需要 20~30 分鐘



奶脹時之處置

- ♥ 增加母乳哺餵次數，儘量讓嬰兒吸吮，兩側乳房輪流哺餵。
- ♥ 如果嬰兒能夠吸奶，可讓嬰兒想吃時就餵奶，這是移出奶水最好的方式。可檢查嬰兒含奶姿勢是否正確，以促進更有效率的排乳，如果母親乳房太大，則需要支托乳房。
- ♥ 如果嬰兒無法吸奶，則應將奶水擠出。母親可徒手擠奶，或是利用各型的擠奶器，有時只要擠出一點點奶水讓乳暈變軟，嬰兒便可含住乳房。
- ♥ 在餵奶或擠奶前，刺激母親的催產素反射。
 - 洗個熱水澡並放鬆心情
 - 按摩頸部及背部

- 按摩乳房

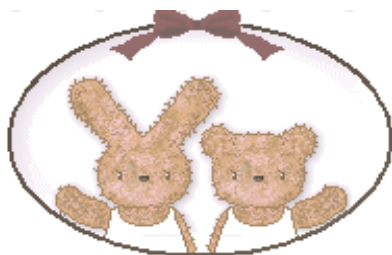
- 1.先塗抹少許嬰兒油，先按摩一側，再更換另一側，每側均按摩 3~5 分鐘。

- 2.雙手的拇指與其他四指分開置於乳房基底部，向乳頭中央環型按摩。

- 3.一手固定在乳房基底部，以另一手之食指及中指由乳房基底部往乳頭方向以螺旋方向按摩。

- 刺激乳房與乳頭的肌膚（用按摩滾輪由胸壁向乳頭方向輕梳，用衛生紙、棉球刺激乳頭）。

- ♥建立母親自信心，告訴自己很快就可以舒服的餵奶。



母乳的儲存

	奶水儲存	健康足月嬰兒		早產兒
		溫度	儲存時間	儲存時間
*新鮮擠出奶水 如果在 4 小時內不會用到，儘快冷藏	溫熱	25°C	4-6 小時	4 小時
*冷藏奶 放冰箱後面、不要放門邊	新鮮奶水	0-4°C	5-8 天	48 小時
	解凍過的奶水	0-4°C	24 小時	24 小時
*冷凍奶 放冰箱後面、不要放門邊、不要再次冷凍	冰箱內冷凍櫃 獨門冷凍 單獨的冷凍庫	不一定	2 周	
		不一定	3-6 個月	3 個月
		-19°C	6-12 個月	6 個月
運送過程 (新鮮、冷藏或冷凍) · 使用冰寶維持且絕緣的冷藏箱		15°C	24 小時	24 小時





儲存注意事項

- ♥ 擠出的乳汁以有蓋塑膠瓶、玻璃瓶或集奶袋收集儲存，置於冰箱內儲存，並標明時間及日期。
- ♥ 擠出的母乳應放於冷藏室，待涼後再置於冷凍庫。
- ♥ 冷藏的母乳應置於溫水（勿超過 60°C ）中回溫，水位不要超過瓶蓋，且回溫後的母乳應立即飲用。
- ♥ 冷凍的母乳可放在冷藏室逐漸解凍，或在流動的溫水下解凍，絕對不可用微波爐解凍，於室溫下可保存 4 小時，於冷藏室可保存 24 小時。
- ♥ 回溫的母乳使用前輕輕搖晃，使脂肪混合均勻。
- ♥ 已取出之冷藏或冷凍的奶水，不可再重新冷凍。
- ♥ 嬰兒吃過的那瓶奶水應在該餐吃完，沒有吃完應丟棄。

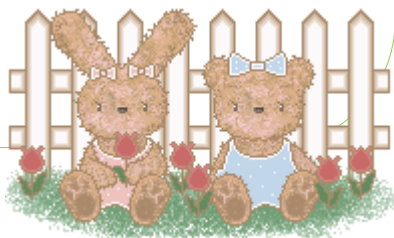


如須運送，應將冷凍的母乳置於加冰寶的保冷容器中(不要直接用冰塊，因融化的水會滲入)



乳頭皸裂的處置

- ♥ 先檢視自己的哺餵姿勢是否正確
- ♥ 持續哺餵母乳
- ♥ 停用任何香皂或藥物性乳霜擦乳頭
- ♥ 一天只有在洗澡時，以溫水清洗乳頭
- ♥ 餵奶後，在乳頭上留幾滴乳汁，以利傷口癒合
- ♥ 若不得已暫停哺餵母乳時須將乳汁定時移出





嬰兒乘車安全

請準備適合的安全座椅接送嬰兒

乘坐汽車請使用安全座椅
勿以機車乘載嬰兒

- ♥ 挑選透氣、舒適的汽車安全坐椅
- ♥ 一歲以下的嬰兒應該採取面向後方的安全座椅
- ♥ 讓孩子坐上汽車安全座椅之前，務必確認安裝妥當



嬰兒睡眠環境安全

遵守同室不同床

- ♥ 三個月以下嬰兒由於脖子較無力，無法抬頭，趴睡易造成窒息
- ♥ 床鋪表面應堅實，床上避免有鬆軟物件
- ♥ 可與父母同室，但不建議同床睡，以避免不慎壓住口鼻無法呼吸
- ♥ 睡覺時不宜佩戴項鍊、平安符等可能會阻礙呼吸道的物品
- ♥ 睡眠環境宜保持通風，避免過熱，包括穿過多的衣物與過度包裹
- ♥ 確認無任何東西蓋住嬰兒頭部



嬰兒餵養計劃

持續哺餵母乳須知



- ♥ 遵照成功哺育母乳的原則 (見第11頁)
- ♥ 正確的餵奶姿勢及吸奶方法 (見第14~15頁)
- ♥ 適當的哺餵時間 (見第18頁)
- ♥ 當身體疲憊或與嬰兒分離2小時以上，無法親自哺餵時，可將乳汁擠出，交由家人或母乳代為哺餵
- ♥ 上班前準備
 - 上班一、兩週前開始，漸漸的逐餐換成以擠出的母乳哺餵
 - 上班後可利用休息時間，依擠乳方法將母乳擠出 (見第20~21頁)，最好至少4小時擠乳一次
 - 母乳擠出後最好分別存放於不同收集袋中，妥善保存及運送 (見第25頁)，以提供嬰兒飲用

副食品添加



- ♥ 可以母乳哺餵嬰兒至兩歲，但在嬰兒6個月以後則添加適當的副食品，以維持嬰兒均衡營養，副食品添加方式可參考衛生署建議，亦可向本院兒科加護病房或兒科門診索取

若有哺餵上的相關問題，請撥諮詢專線查詢

國泰綜合醫院 24 小時母乳哺育諮詢專線

(02)27082420

國民健康局 母乳哺育諮詢專線

0800-870870

國泰綜合醫院

總院(02)27082121

嬰兒室 3555

婦產科病房 5501

新生兒觀察室 6555、6557

我們將熱忱為您服務！！

定期與大安區健康服務中心

舉辦「母乳哺育支持團體」

歡迎參加 分享經驗

活動時間依國泰醫訊及門診公告為主



國泰綜合醫院
2018 年版