

返家及上班後哺乳護理指導

母乳哺餵是兒童的基本權利，純母乳哺餵應該達到出生後六個月以上，可持續餵到二歲半。在6個月左右則需開始添加副食品。

壹、上班擠存母乳

- 一、回職場前開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 二、準備庫存母乳--母親可以開始將母乳擠出，儲存在冰箱適當的位置。
- 三、寶寶的照顧者需要開始學習如何溫熱母乳及餵食，建議找一位了解支持您哺餵母乳的保母。
- 四、向您的同事及上司請教她們的哺餵母乳經驗，並在上班場所尋找適合擠乳(收集母乳)的空間。
- 五、不要太勞累，採均衡飲食並保持心情愉快、適當的休息可讓泌乳更順利。
- 六、擠出的母乳要適當保存於冰箱，下班時要記得將寶寶的糧食帶回家。
- 七、必要時，尋求有經驗和支持母乳哺餵的家人、朋友、或醫護專業協助。

貳、擠乳的時間

- 一、早上出門前先親自哺餵寶寶，或提早到公司在開始辦公前擠乳。
- 二、午休時間。
- 三、下午利用工作空檔擠一次乳。
- 四、下班後先擠乳再回家，或馬上回家親自哺餵寶寶。
- 五、在夜間或週末放假時，增加哺乳次數。

參、職場哺乳的小撇步

- 一、讓哺乳有好的開始
產後盡早且頻繁的哺乳，能刺激媽媽產生更多的母乳，依寶寶的需求哺餵，可以讓媽媽產出足夠寶寶所需的母乳，在坐月子期間即建立成功的泌乳。
- 二、哺乳的媽媽會遇到乳汁滲出的窘境，可將防溢乳墊置於

胸罩內以吸收滲出的乳汁；避免穿太緊的胸罩，以免抑制乳汁的分泌。

三、善用哺乳衣和擠乳器使擠乳更簡便。

(一)穿著透氣有彈性的哺乳胸罩，與剪裁合適的哺乳衣，可幫助媽媽避免胸前曝光。

(二)找個媽媽覺得方便操作好用的擠乳器有些電動擠乳器，可同時擠兩側的乳汁，節省擠乳時間。

四、依據您與寶寶的情況可以採用的哺乳方式：

完全直接哺乳。

以奶瓶餵食擠出來的母乳。

下班後直接哺乳，上班時以瓶餵母乳。

下班後直接哺乳，上班時以瓶餵母乳及配方奶。

下班後直接哺乳，上班時餵配方奶。

五、如果媽媽有哺乳或換奶的問題，可以諮詢專業人員。

肆、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 4441 (婦產科病房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

伍、參考文獻

衛生福利部國民健康署(2019)·母乳哺育教戰手冊。

洪志秀、曾英芬(2021)·產後期的護理-職場婦女的母乳哺餵·實用科護理·(八版，559-560頁)·台北市：華杏。

陸、複習一下:(是非題)

問題 1：()產後盡早哺乳，能刺激媽媽產生更多的母乳。

問題 2：()純母乳哺餵應該達到出生後六個月以上，六個月後再開始添加副食品。

問題 3：()哺乳的媽媽避免穿太緊的胸罩以免抑制乳汁的分泌。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

印單位:護理部 4D (obs-028)
編印日期:2014年12月27日第1版
修訂日期:2022年01月31日第4版
全院編碼:亞東醫院出版品(SH1029)
材物編碼:MS4905Z301
宗旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景:成為民眾首選的醫學中心