

哺餵母乳須知

壹、母乳哺餵之好處

一、嬰兒方面：

母乳新鮮、衛生，可避免從不清潔的奶瓶感染到細菌的機會。且易消化、吸收，能增強嬰兒抵抗力、促進親子依附關係建立，助於日後人格、情緒的發展。

二、母親方面：

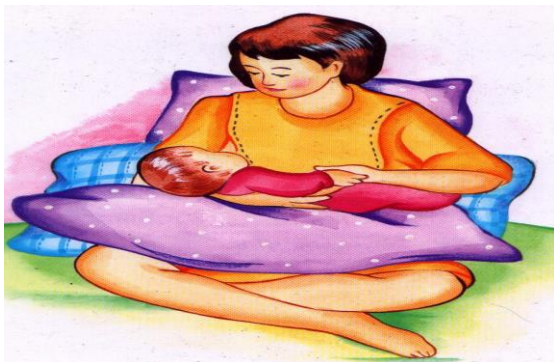
促進產後子宮收縮，減少出血。不僅可以消耗熱量，幫助身材恢復。更可以降低罹患乳癌、卵巢癌機率。

貳、何時開始哺餵母乳

嬰兒順利出生後，就可開始哺餵，並依嬰兒的需求哺餵，不限次數、時間及不限量的餵食，當嬰兒有飢餓暗示的時候就餵奶，並予充分的時間吸吮，吸到他自己停止為止。

參、哺餵母乳的姿勢

一、母親完全的放鬆，舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可以多運用抱枕或棉被來支撐自己或寶寶(圖一~圖六)。



圖一 坐姿（搖籃抱姿）



圖二 斜倚



圖三 側躺



圖四 斜倚



圖五 橄欖球抱姿



圖六 側躺

肆、如何評估嬰兒是否吃飽

- 一、嬰兒飽食時會有推離照顧者的動作、手腳會伸展開來。
- 二、餵食後表現飽足、舒服入睡。
- 三、體重逐漸增加，一個月約 0.5 公斤。
- 四、嬰兒尿濕、排便次數的觀察:(哺餵母乳初期)

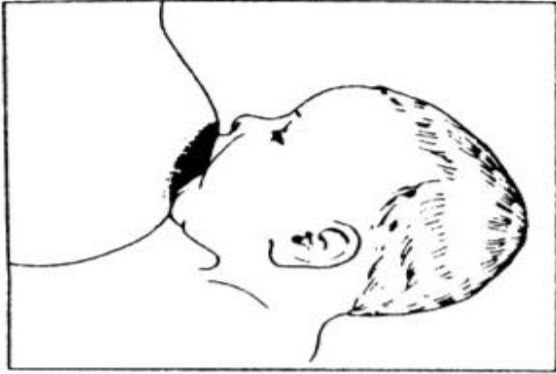
嬰兒出生天數	尿濕次數	排便次數
第一天	1	1
第二天	2	2
第三天	3	3
第四天	4	3(黃色大便)
第五天	5	3
第六天	6	3

伍、抱寶寶的要點

- 一、讓寶寶靠近母親，臉面對母親的乳房，鼻子正對著乳頭。
- 二、寶寶的頭、脖子與身體成一直線，寶寶肚子緊貼母親的肚子。
- 三、哺乳時，母親應托著寶寶的頭、肩膀及臀部。
- 四、母親用手托住乳房輕輕碰觸寶寶上唇，刺激寶寶的尋覓反射，等寶寶嘴張得很大，讓寶寶同時含住乳暈與乳頭，而非只含住乳頭。

陸、正確吸奶時的表現(圖七、圖八)

- 一、寶寶整個身體是向著母親，臉貼著乳房，嘴張大唇往外翻。
- 二、寶寶的上方的乳暈較下唇下方的乳暈露出的多。
- 三、可看到寶寶慢慢的深深的吸吮，餵完後寶寶放鬆而飽足。
- 四、母親不覺得乳頭酸痛並且可能會聽到吞嚥聲。



圖七 正確吸奶姿勢



圖八 錯誤吸奶姿勢

柒、諮詢服務電話

- (02) 89667000 轉 2429 (嬰兒室)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

捌、參考文獻

洪志秀、曾英芬(2018)·*母乳哺育·實用產科護理*(八版，544-564 頁)·台北市：華杏。

玖、複習一下:(是非題)

- 問題 1:() 哺餵母乳可以促進產後子宮收縮，減少出血、消耗熱量降低罹患乳癌、卵巢癌機率。
- 問題 2:() 哺乳的時間為嬰兒出生後就可開始哺餵，並依嬰兒的需求哺餵，不限次數、時間及不限量的餵食。
- 問題 3:() 正確吸奶時的表現是寶寶整個身體向著母親，臉貼著乳房，嘴張大唇往外翻。

正確答案

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 BR (obs-005)
編印日期:2008 年 12 月 29 日第 1 版
修訂日期:2022 年 01 月 05 日第 6 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH538)
材物編碼:MS4905Z139
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