

母乳哺育指南



國泰綜合醫院 護理部製

目 錄

1 國泰綜合醫院支持母乳哺餵政策-----	2
2 國泰綜合醫院母乳哺餵政策細則-----	3
3 提早親子共讀-----	6
4 親子同室-----	8
5 產後肌膚接觸-----	11
6 哺餵母乳的好處-----	12
7 成功哺餵母乳-----	14
8 如何確定純餵母乳寶寶有吃到足夠奶水-----	22
9 哺乳反射與擠乳-----	23
10 母乳的儲存-----	26
11 乳房問題處理-----	28
12 增加泌乳的方法-----	32
13 哺乳期與用藥-----	33
14 出院計畫-----	36
15 諮詢專線-----	40

若您有哺餵母乳任何問題需要協助，歡迎洽婦產科或新生兒科門診，婦產科病房，嬰兒室，新生兒加護病房。所有醫護人員，隨時能提供您幫助。

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肌膚接觸及吸吮練習，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 24 小時親子同室，在住院期間讓嬰兒及媽媽 24 小時在一起，以增進親子感情的建立，且符合感染控制政策。
- 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、預防事故傷害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，對媽媽的復原亦有助益。成功的母乳哺育自產前準備開始延續至產後，除媽媽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

- ♥門診護理人員會先了解您於哺餵母乳之經驗及認知，並提供「母乳哺育指南」衛教手冊，依照懷孕週數給予有關哺育之個別指導，說明產前教育或孕產照護課程並鼓勵伴侶及家人參與。
- ♥門診護理人員會介紹本院母嬰親善措施、哺餵母乳及產後立即肌膚接觸之好處，宣導產後6個月內純母乳哺

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，將立即通知媽媽前來哺育。
- ♥ 避免純餵母乳嬰兒含乳時造成混淆，將不給予人工奶嘴，必要時採杯餵。
- ♥ 媽媽無法親自哺餵時，將提供消毒奶瓶，必要時採杯餵，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週、1、2、4個月進行電訪關懷，以了解您的哺餵情形。



提早親子共讀

親子共讀是指家長與孩子共讀一本書，藉由說故事、提問、對話等方式培養親子互動之感情。親子共讀好處多多，建議家長儘早建立親子共讀的習慣。

親子共讀的好處

- ♥ 促進親子互動與親密感。
- ♥ 促進腦部發育、語言發展及增進理解能力。
- ♥ 啟發孩子的想像力及培養創造力。
- ♥ 幫助未來的情緒控制及社會適應能力。

如何開始親子共讀

- ♥ 胎兒在 7 個月左右就能聽到聲音，孕媽咪在懷孕時，可藉由朗讀一本簡單的圖畫書，提早開啟緊密連結，鼓勵準爸爸一起加入可以增加夫妻、親子連結感覺。
- ♥ 寶寶出生後，可依據年齡及有興趣的主題挑選繪本，反覆讀同一本書也沒關係。
- ♥ 每天撥出幾分鐘，找個輕鬆的角落抱著寶寶輕柔的閱讀，然後再慢慢延長閱讀的時間，自然養成閱讀習慣。
- ♥ 從「對話式共讀」開始，可以用看圖講故事和自問自答方式，邊講邊觀察孩子的反應，寶寶的笑容、咬書、拍打、撕書都是喜歡書的表現。

- ♥ 隨著孩子年齡的增長，依繪本情境扮演不同角色，可以看圖說話、發揮想像力。
- ♥ 可邀請家人一同參與，促進家人親密關係。

各年齡層繪本選擇



- ♥ 0~6 個月：特殊材質繪本，如：布書、指偶書等。
- ♥ 6~12 個月：圖案簡單，且材質堅固耐翻的童書。
- ♥ 1~3 歲：以色彩鮮明、圖像明顯具有操作性、遊戲性繪本為主，如：互動性的立體書、有聲書。
- ♥ 3~6 歲：此時期繪本故事的完整性相當重要，不僅可幫助孩子循序漸進地學習，擁有完整的故事與情境架構的繪本，也可以幫助孩子更加投入。
- ♥♥♥ 親子共讀分齡技巧及推廣請參閱國健署「親子共讀專區」、「兒童衛教手冊」P38-39。



親子同室

新生兒在出生後 4 小時內即開始持續與媽媽共處一室，增加彼此親密關係及幫助成功哺餵母乳。

親子同室的好處

- ♥ 早期建立親子關係：提供直接與寶寶接觸的機會，藉著持續共處，增進親子互動產生親密感。
- ♥ 為照顧寶寶提早做準備：藉由護理人員在床邊親自教導及示範，協助父母學習育嬰技巧，並直接參與寶寶照顧。
- ♥ 提高成功哺餵母乳機率：藉由持續性的親子同室，媽媽可依脹奶程度及寶寶需求隨時哺餵母乳，讓哺餵之路更加順利，進而提升母乳哺餵成功率。
- ♥ 減少寶寶感染的機率：媽媽與寶寶共同生活，降低寶寶來回病房與嬰兒室之間造成的感染機率。

成為可靠的神隊友~~ 家族成員的陪伴與支持能給予媽媽實際的援助，讓媽媽能適當休息，紓緩疲累及壓力。

相關資訊可以參考國民健康署親子同室系列影片



親子同室實施方法

- ♥ 本院鼓勵 **24 小時**親子同室，寶寶出生後情況允許即開始實施。
- ♥ 首次執行親子同室會由嬰兒室護理人員將寶寶送至媽媽房間，指導親子同室注意事項。
- ♥ 若由家屬接送寶寶，需攜帶媽媽身份證核對身份。
- ♥ 推送寶寶時，請將嬰兒床平放並蓋上透明罩。
- ♥ 為掌握寶寶情況，請家屬協助記錄寶寶進食、排尿及排便量。
- ♥ 寶寶洗澡時間採彈性時段。
- ♥ 護理人員會定時巡視，以了解寶寶狀況及哺餵情形。
- ♥ 寶寶情況有異或媽媽身體不適等，可隨時停止親子同室，待寶寶情況穩定或媽媽不適好轉後，將即刻恢復親子同室。



親子同室注意事項

- ♥ 照顧寶寶前後，應洗手。
- ♥ 請限制訪客人數，有傳染性疾病之訪客禁止進入。
- ♥ 照顧者有呼吸道不適症狀，請戴好口罩，勤洗手。
- ♥ 寶寶勿交給不認識的人、離開視線或獨留在房間。
- ♥ 於床上哺餵母乳時床欄應拉起，避免寶寶跌落。
- ♥ 親餵母乳或抱小孩時，應盡量保持清醒。
- ♥ 寶寶有任何異常狀況，如嘔吐、唇色發紺等，請立即通知護理人員。

營造安全睡眠環境很重要!!!

避免發生意外

- ♥ 同室不同床，嬰兒應睡於嬰兒床上。
- ♥ 勿將嬰兒放置椅子、沙發等不安全處。
- ♥ 建議仰睡，不趴睡。
- ♥ 勿讓棉被衣物蓋住嬰兒口鼻。
- ♥ 嬰兒床不放置任何鬆軟物件，如填充玩具、枕頭等。

相關資訊可以參考國民健康署孕
產婦關懷網站或兒童健康手冊



產後肌膚接觸

皮膚接觸是指嬰兒前胸、腹部與媽媽的前胸部有皮膚對皮膚的接觸，產後即刻肌膚接觸有許多好處，所以在母嬰情況穩定下，於產後半小時內護理人員即會協助您進行母嬰肌膚接觸，我們也鼓勵爸爸在場參與喔。



產後肌膚接觸的好處

- ♥ 嬰兒可維持體溫穩定
- ♥ 嬰兒能維持較佳血糖值
- ♥ 嬰兒較會含好乳房
- ♥ 嬰兒較少哭鬧、較易安撫
- ♥ 建立母子親密且充滿愛意的親子關係
- ♥ 母乳哺育持續時間較久



哺餵母乳的好處

母乳是最適合嬰兒生理需要的食物，產後六個月內純母乳哺餵，寶寶及媽媽所獲得好處是無與倫比的。

對嬰兒的益處

- ♥ 母乳營養均衡且充足，易消化、吸收率及利用率亦高，最符合嬰兒的需求。
- ♥ 母乳中所含的乳糖，可以**促進鈣質的吸收**，並且增加奶水的滲透壓，促進乳汁大量分泌，新生兒由母乳中獲得足夠水分，**不需再補充水分**。
- ♥ 母乳中含生長因子、易吸收的鐵質及多鏈不飽和脂肪酸 DHA，可以**促進寶寶腦部、中樞神經系統、視力、腸道、呼吸道的成熟與發育**。
- ♥ 母乳可以促進腸內有益細菌的生長，降低寶寶腸胃道感染，及腹瀉、嘔吐及脹氣等不適症狀。
- ♥ 母乳的蛋白質易消化吸收、**含各種抗體**，可以增加寶寶免疫力及抵抗力，降低寶寶發生感冒、過敏性疾病的機率及症狀，如溼疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- ♥ 吸吮乳房的動作，能幫助口腔及臉頰部位肌肉的發展，使牙齦強壯，**減少口腔變形、齒列不正的機會**。
- ♥ 能**滿足吸吮的本能**，促進寶寶心理平衡，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**。
- ♥在媽媽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

- ♥可以幫助產後子宮收縮，預防產後大出血。
- ♥哺餵母乳需要大量能量，可以幫助媽媽更快恢復產前體重。
- ♥親餵哺乳，媽媽和寶寶擁有親密時光。
- ♥降低卵巢癌的比例。
- ♥降低停經前罹患乳癌的機率。
- ♥降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。



成功哺餵母乳

哺餵母乳最自然，在寶寶出生後，儘早給予寶寶吸吮母乳，熟悉且遵循哺乳原則，一定能夠成功哺餵母乳。

哺餵母乳的原則

- ♥ 儘早開始哺餵母乳。
- ♥ 6個月內嬰兒，除母乳外，不額外添餵配方奶、葡萄糖水、開水及使用安撫奶嘴。
- ♥ 哺餵母乳應視**寶寶需要**，隨時哺餵。
- ♥ 依照**寶寶需求餵奶的重要性**：
 1. 奶水較早來。
 2. 較少發生如乳房腫脹等困難。
 3. 哺餵母乳較順利。
 4. 刺激泌乳激素分泌，維持奶水供應。
- ♥ 每次餵奶間隔採彈性無固定時間，**寶寶出現飢餓線索**時即可給予餵食，而不是等到**寶寶哭了**才餵食。
- ♥ 所謂的**飢餓線索**是指**寶寶出現尋乳動作**。當**寶寶清醒**時，**寶寶會轉頭尋找**或是出現吸吮的動作或聲音、手靠近嘴巴、輕微的出聲及煩躁等，不要等到**寶寶大哭**時才哺餵。
- ♥ 媽媽在哺乳時，**正確的哺乳姿勢及寶寶正確的含乳方式**，可以讓哺乳順利。

- ♥ 哺餵母乳時要讓寶寶含住大部份乳暈及下面組織，才能有效吸吮母乳。
- ♥ 每次餵奶時視寶寶情況，兩側乳房輪流哺餵。
- ♥ 當寶寶不在身邊時，應定時將乳汁擠出，以維持乳房持續泌乳，尤其是在夜間時。
- ♥ 媽媽應攝取均衡及足夠的營養和水份。
- ♥ 媽媽應放鬆心情、多休息；因為勞累、緊張及焦慮會使乳汁分泌減少。

產後母乳哺餵

產後媽媽體力許可下，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

- ♥ 嬰兒儘早學習吸吮媽媽的乳房
- ♥ 促進子宮收縮
- ♥ 使乳汁早點分泌
- ♥ 使乳汁順利移出
- ♥ 預防脹奶不舒服



正確的餵奶姿勢

住院期間，醫護專業人員指導正確哺乳姿勢，不論採取任何姿勢，選擇媽媽與寶寶最舒服的姿勢即可。

臥姿(躺餵)

媽媽以最舒服放鬆的姿勢側躺，頭下墊一個枕頭，背部或是兩腿之間也可以枕頭支撐。媽媽對側的手來支持寶寶的頭部與背部，寶寶腹部與媽媽腹部相貼，頭與雙肩朝向乳房，上嘴唇對著乳頭，寶寶頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體呈一直線。



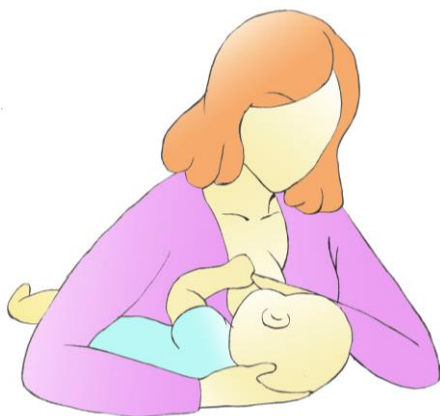
搖籃式

媽媽選擇有靠背、舒服的椅子，在膝蓋上方放置枕頭或 C 型枕，寶寶的頭枕在媽媽的手肘，寶寶肚子緊貼著媽媽的胸腹，寶寶躺側下方的手繞到媽媽腋下背後，上方的手放在媽媽的胸前。



橄欖球式

像抱橄欖球似，利用枕頭或是毯子把寶寶墊高，靠近乳房，媽媽用單手以手掌及腕部托住寶寶的頭，以手臂及手肘輕輕的把寶寶夾在腋下，手臂支撐寶寶的身體，寶寶的腳在媽媽的腰際或是背後，讓寶寶的頭接近乳房含住大部分乳暈。



生物哺育法

最輕鬆的哺餵姿勢，又稱半斜躺的哺乳方法，媽媽呈半躺式，先找出自己舒適的姿勢，放鬆向後斜躺，藉由地心引力將寶寶面對面地抱在胸前，等候寶寶尋找到媽媽乳房的位置。



幫助嬰兒吸奶之方法

寶寶吸奶時，舒適的姿勢，正確的含乳方式，才能讓寶寶有效吸奶。

母親抱嬰兒的姿勢

1. 媽媽舒服的坐或躺著。
2. 寶寶被抱靠近媽媽身體,使肚子緊貼媽媽肚子。
3. 寶寶的臉面對著乳房,而且頭和身體成一直線。
4. 利用媽媽的手臂或枕頭來支撐寶寶的重量。
5. 媽媽乳頭可輕觸寶寶嘴唇。

嬰兒含乳姿勢

1. 寶寶的下唇在乳頭下方，下巴貼近乳房，使乳頭在寶寶嘴內偏上方。
2. 沿著舌頭的蠕動波將奶水從輸乳竇壓出。
3. 只吸乳頭是錯誤的。
4. 當寶寶不張嘴時，用乳頭輕輕刷過寶寶的嘴唇，可以誘使寶寶的嘴自動張開。
5. 如果寶寶的嘴張得不夠大，可以食指輕輕將寶寶的下巴往下牽引；等寶寶嘴張得夠大，盡速溫柔地將寶寶抱近乳房，讓他含乳。
6. 重點提醒:寶寶的下巴貼緊乳房及頭部「微」向上仰。

幫助嬰兒吸奶圖示



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

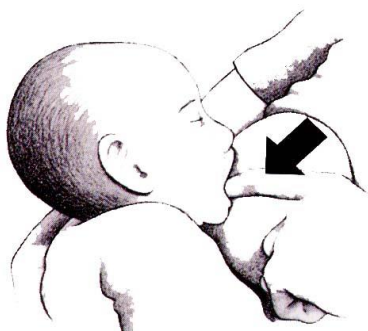


使嬰兒的嘴含住乳頭及
部份乳暈，下巴靠近媽媽
的乳房，而非鼻子

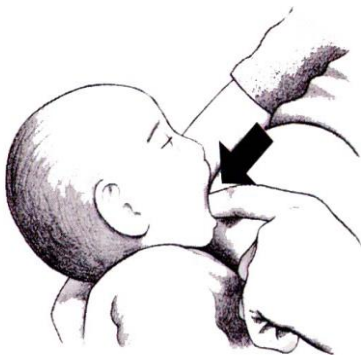
♥♥♥含乳正確時，寶寶會含住較多的下乳暈，因此嘴巴不是在乳房的正中央，上唇上面的乳暈露出來比下唇下的乳暈多，寶寶的下巴會擠壓乳房而不是乳頭。

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

如何確定純餵母乳的寶寶

有吃到足夠奶水

- ♥ 確定寶寶含乳姿勢正確，**不限制吸吮時間**。
- ♥ 哺餵時間充足，寶寶能持續吸吮 15~20 分鐘以上，而非哺餵一、兩分鐘後就中斷。
- ♥ 哺餵後寶寶表現滿足、安詳並舒服地入睡。

嬰兒吃的足夠表徵

- ♥ **體重增加**：寶寶在出生後兩週內恢復到出生的體重(需注意磅秤的準確一致性)，出生兩週至六個月內，每週至少增加125公克。
- ♥ **大便顏色變金黃**：第2到3天起，寶寶的大便由深綠黑色的黏便(胎便)，逐漸轉變到第4到6天為黃色有點顆粒的樣子；在第4到6天後一天至少3到4次的黃色大便。(有些母乳哺育的寶寶在三週大以上，可能大便次數變少但是量多，可以多天才解一次大便，如果其他方面都很好，這可以是正常的)。
- ♥ **排尿量**：寶寶的尿尿在第1到3天很少，但每天會增加一些。在第4天或者是媽媽感覺到奶水變多之後的24小時之內，一天至少換六次有濕重感的尿布，尿液顏色澄清淡黃色，沒有味道的尿布。

噴乳反射與擠乳

有噴乳反射，奶水較會從乳房中流出，也較容易將奶水擠出。當媽媽想到寶寶時，情緒及感受會**幫助噴乳反射的作用**，所以媽媽要有信心，對自己的孩子有正面的想法；撫觸寶寶、看寶寶的相片、喝杯溫熱飲品、放鬆心情，聽音樂，都能幫助噴乳反射作用，**對準備擠乳非常重要**。

擠乳的目的

- ♥ 預防或紓解乳房的問題。
- ♥ 刺激及維持乳汁供應。

擠乳的時機

- ♥ 乳房腫脹，寶寶不易含住乳房。
- ♥ 媽媽乳汁過多。
- ♥ 乳房腫脹且不舒服。
- ♥ 寶寶太小或是生病。
- ♥ 必須離開寶寶超過兩個小時以上。
- ♥ 要回去上班時。
- ♥ 要追奶，增加奶量時。

擠乳時的注意事項

- ♥以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔。
- ♥以清水清洗或擦拭乳頭及乳暈，勿用肥皂等清潔劑。
(如每天洗澡則此步驟省略)
- ♥不要碰到擠奶器、奶瓶、奶袋的內側。
- ♥準備寬瓶口容器承接擠出之乳汁。

擠乳小提醒

- ♥產後最初幾天擠乳，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)。
- ♥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。



手擠乳的方法

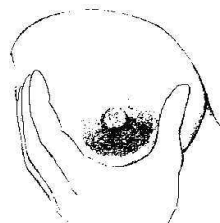
- ♥ 一邊至少擠 3~5 分鐘，直到出現噴乳反射再待流量逐漸趨緩為止，兩側乳房輪流擠乳。
- ♥ 手指不要沿皮膚滑動，勿擠壓乳頭或拉乳頭。
- ♥ 每次可能需要 20~30 分鐘，短時間內無法完全擠完。

1



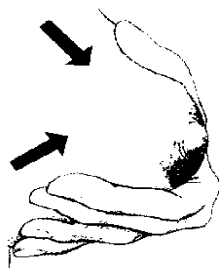
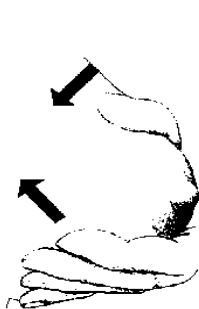
將大拇指放在乳頭上方
乳暈邊，食指放在乳頭下
方乳暈邊

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

母乳的儲存

奶水類型	維持溫度 狀態	維持溫度	儲存時間		建議
			足月兒	早產兒	
剛擠出的新 鮮奶水	室溫	低於 25°C	4~6 小時	3 小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋 容器可使奶水 保持低溫
	冷藏	0~4°C	5~8 天	48 小時	
冷凍奶水	冷凍	-4~-12°C	14 天	14 天	奶水不要放門 邊，要放在冰 箱的內側(內 側的溫度較穩 定)；容器標示 奶水儲存日期
		-15~-18°C	3~6 個月	3 個月	
		-19°C	6~12 個月	6 個月	
解凍過未加 熱奶水(不 可再冰凍)	室溫	低於 25°C	4 小時	3 小時	
	冷藏	0~4°C	24 小時	24 小時	
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	

參考資料：

- ♥ Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants [PDF-125k]. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine. Available.
- ♥ 孫嘉雲、毛心潔(2020)-手擠乳與奶水儲存-於王淑芳總校閱·泌乳支持技巧操作手冊(32-43 頁)-華人泌乳顧問協會
- ♥ <https://www3.vghtc.gov.tw:8443/html/images/upimages/1813CCDD76.pd>

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。
- ♥ 奶袋使用後應丟棄，請勿重覆使用。
- ♥ 不同溫度的母乳請勿倒入同一容器內。
- ♥ 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（40~60°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，或在流動的冷水下解凍，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。
- ♥ 寶寶吃過的奶水應該餐吃完，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)

哺乳期間乳房問題之處理

當奶水分泌，初期可能會有乳房脹奶（fullness）的感覺，包含感覺乳房熱熱的，重重的，有時會摸到部分乳房硬硬的，但乳汁流暢，不會發燒，當寶寶吸吮後，乳汁可以順利排出，乳房會變輕鬆；如果乳汁無法順利排出，就會發生乳房腫脹（engorgement）情形。

乳房腫脹的原因

- ♥ 延遲開始哺餵母乳、寶寶含乳房含得不好、哺乳擠乳次數跟不上泌乳速度、限制餵奶的時間或是身體心理有壓力造成催產素反射不順利，讓奶水無法順利流出乳房；通常發生在哺乳期剛開始的三到五天。
- ♥ 乳房腫脹（engorgement）的症狀，會感到乳房皮膚水腫緊繃發亮，疼痛或壓痛，乳汁流不出來或僅有微量分泌，且可能會發燒，此時需要更積極的處理。

奶脹與腫脹之處理

- ♥ 確認寶寶含奶姿勢是否正確。
- ♥ 增加母乳哺餵次數，儘量讓寶寶吸吮，兩側乳房輪流哺餵。
- ♥ 如果寶寶能夠吸奶，可讓寶寶想吃時就餵奶，這是移出奶水最好的方式。可檢查寶寶含奶姿勢是否正確，

以促進更有效率的排乳，如果媽媽乳房較大，則需要支托乳房。

- ♥如果寶寶無法吸奶，則應將奶水擠出；媽媽可徒手擠奶，或是利用各類型的擠奶器，有時只要擠出一點點奶水讓乳暈變軟，寶寶便可含住乳房。
- ♥可施行反向施壓軟化乳暈技巧，改善乳暈腫脹可以幫助寶寶的含乳。

♥反向施壓軟化乳暈技巧做法如下：

方法一

單手花朵抓握方式，以乳頭為中心，指頭立於乳暈上方，手指微彎，朝胸腔內側輕柔緩慢按壓。



方法二

雙手兩手指尖微彎，放置在乳頭兩側，朝胸腔內側輕柔慢壓。



方法三

兩手拇指伸直，用指腹平穩地放置在乳頭兩側，重複按壓至水腫緩解。



- ♥ 在餵奶或擠奶前，刺激媽媽的催產素反射。
 - 洗個熱水澡並放鬆心情
 - 按摩頸部及背部
 - 溫敷乳房可用溫毛巾以環形敷在乳房上，避開乳頭及乳暈，兩側乳房同時持續溫敷 10-15 分鐘，溫敷後將乳汁排出或讓新生兒吸吮。
 - 按摩乳房
 1. 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）。

- ♥ 如果腫脹疼痛難受，可以冷敷緩解不適。
- ♥ 媽媽要對自己有信心，告訴自己很快就可以舒服的餵奶。

乳頭皸裂的處理

- ♥ 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



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。
- ♥ 視寶寶需要隨時哺餵母乳，餵奶時間不需固定。
- ♥ 寶寶吃的較少時，須將多餘奶水擠出，當寶寶不在身邊時，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，寶寶會產生乳頭混淆。
- ♥ 媽媽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：寶寶儘可能與媽媽同一房間，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，且對寶寶健康有害。

哺乳期與用藥

哺乳期間，媽媽可能需要用藥，但是某些藥物可能會對嬰兒造成負面影響。因此，當媽媽需要用藥時，建議先諮詢醫師或藥師的意見。以下是哺乳期間用藥的相關事項和需注意的藥物類別。

避免酒精攝取

在哺乳期間，媽媽應該盡量避免酒精攝取，酒精會通過母乳進入嬰兒體內，影響寶寶的中樞神經系統和其它器官發育，可能導致以下問題：

- ♥ 睡眠問題：酒精可能會讓嬰兒變得更加激動、難以安撫，影響他們的正常睡眠模式。
- ♥ 行為和情緒問題：嬰兒暴躁不安、易怒、煩躁不安、不易哄撫，甚至出現痙攣等異常行為。
- ♥ 發育問題：長期暴露於酒精可能導致嬰兒大腦、神經系統和其他器官的發育受損。這可能會導致兒童出現認知障礙、情緒問題和學習困難等問題。
- ♥ 其他急性症狀：如果媽媽飲酒過量，則可能會導致嬰兒出現嗜睡、呼吸急促、飲食不良等症狀。

因此，在哺乳期間，建議媽媽盡可能避免飲酒，或限制每天飲用的酒精量，以確保嬰兒的健康和正常發育。

需注意或避免的藥物類別

- ♥ 他汀類藥物 (Statins): 這些藥物用於降低膽固醇，但可能會通過母乳傳遞給嬰兒，干擾嬰兒脂質代謝。
- ♥ 安非他命 (Amphetamines): 這些藥物通常用於治療注意力缺陷多動障礙 (ADHD)，但可能會通過母乳傳遞給嬰兒，導致失眠、睡眠型態欠佳、食慾不振和不安。
- ♥ 麻黃碱 (Ergotamines): 這些藥物通常用於治療偏頭痛，但可能會通過母乳傳遞給嬰兒，導致嘔吐、腹瀉和高血壓。
- ♥ 化療藥物 (Chemotherapy agents): 這些藥物通常用於治療癌症，但可能會通過母乳傳遞給嬰兒，導致免疫系統受損和貧血等問題，影響成長。
- ♥ 可能影響母乳分泌的藥物
 - Dopamine agonists (多巴胺激動劑): 例如溴隆痛 (Bromocriptine)
 - Decongestants (去充血劑): 例如假麻黃素 (Pseudoephedrine)
 - Estrogens (雌激素): 例如口服避孕藥這些藥物可能會造成乳汁產量的下降，因此若需使用，可諮詢醫師有無其他替代藥物。

諮詢醫師

- ♥ 在哺乳期間用藥前，建議媽媽們能夠向醫師諮詢，讓醫師幫助媽媽評估哪些藥物是安全的，並在必要時建議使用其他替代品。此外，如果媽媽正在用藥，醫師可以協助監測藥物在哺乳期間的效果，並在必要時調整藥物劑量或時間。
- ♥ 為了最大程度地減少嬰兒接觸到藥物的風險，可以考慮在哺乳後使用藥物，並在嬰兒進行長時間睡眠之前再次哺乳。此外，建議考慮藥物的半衰期（即藥物從體內消失一半所需的時間）、以確定最佳的哺乳和用藥時間間隔。





嬰兒餵養計劃

聯合國兒童基金會及世界衛生組織皆鼓勵純母乳哺育到出生6個月，給嬰兒添加副食品同時持續哺育母乳至2歲或以上持續哺餵母乳。

持續哺餵母乳

- ♥ 遵照成功哺育母乳的原則 (見第14頁)。
- ♥ 正確的餵奶姿勢及吸奶方法 (見第16~21頁)。
- ♥ 適當的哺餵時間 (見第22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 (見第23~25頁)，交由家人或母乳代為哺餵。
- ♥ 返回職場前準備
 - 返回職場前1~2週，加強擠奶技巧，調整自己泌乳的頻率、讓照顧者熟悉寶寶、讓寶寶學會兩種進食方式，逐餐換成擠出的母乳哺餵。
 - 上班前及下班後可先親餵寶寶，寶寶不餓或在睡覺應將母乳擠出。

- 上班時間至少4小時擠乳一次，乳汁分別存放於不同收集袋中，妥善保存及運送（見第26頁），以提供寶寶飲用。

副食品添加

出生6個月可開始給添加副食品，同時持續哺育母乳至2歲或以上。

- ♥ 將雙手、食物及用具洗淨，注意食物保存。
- ♥ 以天然食物為主，為避免腎臟負荷只能用少許鹽甚至不加鹽。
- ♥ 養成先吃副食品再餵奶的習慣，一次只加一種新食物、濃度由稀至濃，由一茶匙開始吃再慢慢加量，三至五天後沒有不良反應（如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹等），才可換另一種新食物。
- ♥ 吃新食物時，應注意寶寶糞便及皮膚狀況，若發生變化，應立即停止食用該食物或向醫生諮詢。確定過敏性體質的寶寶，請依醫師指示添加副食品。
- ♥ 副食品盛於碗或杯內以湯匙餵食，已長牙的寶寶，應將泥狀食物改成剁碎食物。將食物放在舌部中央便於吞嚥，寶寶若將食物吐出並不表示厭惡該食物，而是吞嚥技巧不夠純熟，可依進食能力做回應，勿強迫進食，經數次試探確實不喜愛此食物，則先停兩週再試。

- ♥ 水果應選擇橘子、柳丁、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等皮殼較易處理、農藥污染及病原感染機會較少者。
- ♥ 蛋、魚、肉、肝需煮熟，避免發生感染或引起過敏。
- ♥ 嬰兒每日營養建議可參考衛生福利部國民健康署網站· 嬰兒營養教育指導重點方向。



嬰兒睡眠環境安全

事故傷害是嬰兒第四大死因，意外窒息占其75%，意外窒息有些便是源於錯誤睡眠方式導致，所以建立一個安全睡眠環境是很重要的。

「五招安心睡」，寶貝睡的安全又安心：

- ♥ 不趴睡：趴睡易造成窒息，側睡因容易翻身成趴睡亦不建議。
- ♥ 不用枕：一歲以下嬰兒不需使用任何枕頭。
- ♥ 不同床：遵守親子同室不同床原則。
- ♥ 不悶熱：睡眠環境保持通風，避免過熱，勿穿過多衣物與過度包裹。
- ♥ 不鬆軟：嬰兒床表面應堅實，避免有鬆軟物件，不建議使用防撞護墊及記憶海綿床墊。

嬰兒乘車安全

不可忽視！為減少車禍事件的發生，請確實遵守嬰幼兒乘車的安全規定。



- ♥ 使用攜帶式嬰兒用臥床或後向式汽車安全座椅接送嬰兒，勿以機車乘載嬰兒。
- ♥ 挑選透氣、舒適的安全座椅，置於後座且面向後方。
- ♥ 坐上汽車安全座椅之前，務必確認安裝妥當。
- ♥ 勿將寶寶單獨留在車內。

若有哺餵上的任何問題，歡迎來電諮詢

本院資源	國泰綜合醫院24小時母乳哺育諮詢專線：(02)27082420
	國泰綜合醫院：02-27082121 轉分機 嬰兒室：3555 婦產科病房：5501 新生兒加護病房：6555 新生兒觀察室：6557
	母乳哺餵支持團體 3月、6月、9月、12月舉辦 活動時間 / 相關資訊 依本院網站「活動公告」為主
外部資源	衛生福利部國民健康署 哺餵母乳諮詢專線 0800-870 870 (華語諧音：抱緊您 抱緊您)
	衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站 https://mammy.hpa.gov.tw/
	衛生福利部國民健康署LINE官方帳號 ID: @mammy870870
	台灣母乳哺育聯合學會 https://www.breastfeedingtaiwan.org/
	台灣母乳協會 https://www.breastfeeding.org.tw/
	華人泌乳顧問協會 https://www.clca-tw.org
	各縣市母乳支持團體 https://mammy.hpa.gov.tw/ 孕產資源

~我們將熱忱協助您~

~~~請不要輕易放棄哺餵母乳~~~



國泰綜合醫院  
2024 年版