

# 餵母乳的原則、方法及注意事項

## 一、餵母乳的原則

- 1.每天沐浴洗淨乳房，如有乳頭較短或凹陷的情形，則可請醫護人員指導處理的方法，以利產後哺餵母乳。
- 2.通常乳汁會隨著嬰兒的吸吮愈多而分泌愈多，反之則愈少，依供需原理原則繼續哺餵奶水就會源源不斷。
- 3.母乳較容易消化，可依嬰兒的需要哺餵。
- 4.每次餵奶採交替方式，如這次先餵左側，則下次就先餵右側。
- 5.餵母乳的母親要有充分的休息、睡眠和健康的生活。
- 6.開始哺餵母乳對母親和嬰兒都是需要學習和適應的，如遇到問題可請教醫護人員或有哺乳經驗的親友，大多可以解決，要有耐心，勿輕言放棄。

## 二、餵母乳的方法

- 1.哺餵前，先逗弄寶寶，替寶寶換尿布，使母子心情輕鬆有助於泌乳。
- 2.洗淨雙手。
- 3.產後就開始試著讓嬰兒吸吮，以刺激乳汁的分泌。初期分泌的乳汁叫初乳，營養價值很高。
- 4.餵母乳要有耐心、愛心與信心，不要中途放棄。
- 5.首先讓自己先有一個舒適的姿勢，躺或坐，如坐在舒服的椅子上，最好有扶手，背後加個靠墊，高矮適中的擱腳處... 等。
- 6.乳脹厲害時，嬰兒無法含住乳暈，可先將乳汁擠出一些即可餵哺。
- 7.母親與寶寶必須緊密相貼，而抱寶寶的姿勢，無論嬰兒抱在哪一邊，嬰兒的腹部與母親腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，嘴處於乳頭相同水平位置，嬰兒頭部不被扭轉或彎曲。
- 8.檢查寶寶已正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。
- 9.當餵飽時，應溫柔的用另一側的手指在嬰兒的嘴角邊壓下去，讓嬰兒停止吸奶，再輕輕的拉出乳頭。
- 10.餵奶後可讓嬰兒坐直或趴在母親肩上，由下而上輕撫其背部排氣，以免打嗝溢奶；事實上大部分吃母乳的嬰兒是不會吸進很多空氣的。


#### 四、餵母乳期間應注意事項

- 1.避免乳房腫脹應將剩餘乳汁擠出，保持乳腺通暢。
- 2.母親應攝取均衡營養食物，與足夠的水份並保持充分睡眠，以維持足夠的乳汁。
- 3.餵奶後抱挺嬰兒輕拍幾下背部，使嬰兒吸入的空氣排出體外以免吐奶。
- 4.母乳容易消化吸收，嬰兒大便較軟，均勻，呈金黃色，無刺激性臭味。

#### 參考資料

- 芳宜珊、高湘寧(2015)．*產科護理學* (一版)．新北：五南。
- 徐玉眉總校訂(2007)．*產科護理學* (四版)．台北：新文京。
- 夏萍緬總校訂(2007)．*婦嬰護理學* (一版)．台北：華杏。
- 陳月枝總校閱(2007)．*實用兒科護理學* (五版)．台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您

2020年09月校閱