

母乳衛教小書

~知道唯一可貴、所以
我們鼓勵你哺餵母乳~



兒科組 製



天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院

餵奶前注意事項



請務必佩戴住院手圈或攜帶有照片之證件(如：身份證、駕照)，以便核對您的身份。



洗手。



戴口罩。








將隔離衣正穿。



母乳哺餵好處

| 母乳對母親的好處 | 母乳對寶寶的好處 |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 促進產後恢復-子宮收縮減少出血 | 降低嬰兒過敏反應 |
| 消耗熱量400-1000大卡，有助維持身材 | 得感冒、腹瀉、便秘、皮膚病的發生率較低，母乳含各種抗體可增加抵抗力 |
| 減少乳癌罹患的機率 | 乾淨易消化較少有脹氣感及不適 |
| 省時方便外出不需任何準備 | 不易發生營養不良或營養過多 |
| 經濟實惠減少家庭開銷 | 增加口腔運動，使寶寶牙齦強壯，臉型漂亮且可增強耐心 |
| 建立良好親子關係 | 在母親懷抱中得到溫暖及滿足，可奠定成長後對人類的互信互愛 |

哺餵母乳的方法

-  讓自己有一個舒服的姿勢，躺或坐均可，背後可加靠墊，高矮適中的擱腳凳。
-  哺餵前應洗淨雙手
-  如脹奶厲害時嬰兒無法含乳，可先將乳汁擠出一些，即可哺餵。
-  寶寶吃飽後會自然鬆口。
-  大部分吃母乳的嬰兒不會吸進很多空氣可不須排氣，若寶寶較易溢奶可於餵奶後給予拍背排氣

嬰兒想吃奶的表現



吸吮的動作或聲音



手靠近嘴巴



輕微的出聲及煩躁



不要等到哭



依嬰兒需求餵奶(不論何時、只要嬰兒與母親願意就哺餵母乳、沒有限制餵食的長短及頻率)



新生兒胃容量



第1天：5~7ml (小彈珠)



第3天：22~27ml (大彈珠)



第10天：60~81ml (乒乓球)



何時開始餵母乳



產後情形許可應盡早開始哺乳

以刺激乳汁的分泌



須在脹奶前即開始

(理由：讓寶寶學習怎麼吸乳房、

乳腺暢通，預防脹痛、奶水來的較早)

哺乳姿勢



修正橄欖球式抱法



橄欖球抱姿



坐姿（搖籃抱姿）

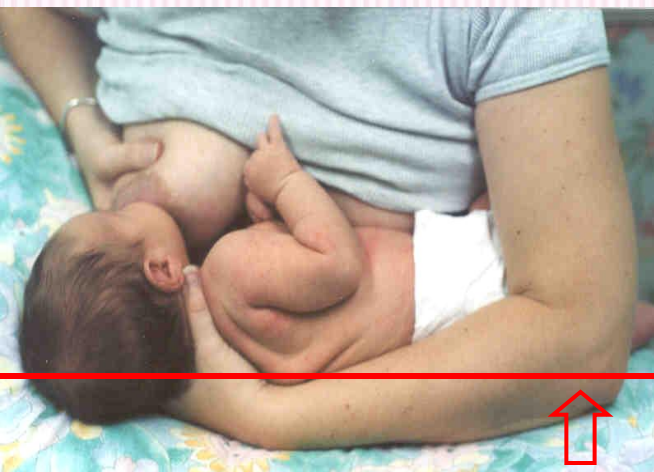


側躺

良好的抱嬰兒姿勢

抱嬰兒的四個重點：

- 🍎 嬰兒的頭和身體應該呈一直線
- 🍎 嬰兒的嘴應正對著乳房，而且上嘴唇正對乳頭（臉正對媽媽的乳房）
- 🍎 母親與嬰兒的身體應該非常貼（寶寶的胸部及腹部和媽媽貼得很緊）
- 🍎 如果嬰兒剛剛出生，母親應不只是托著他的頭和肩膀，也要支持他的臀部



正確含乳姿勢

- 🍏 寶寶嘴巴張大
- 🍏 寶寶下唇外翻
- 🍏 寶寶舌頭繞著乳房
- 🍏 寶寶嘴巴上方露出的乳暈比較多
- 🍏 慢而深的吸奶，一陣子後間隔有休息
- 🍏 可看到或聽到吞嚥
- 🍏 寶寶兩頰圓鼓



如何讓寶寶正確含乳



開始哺乳時，媽媽可用手呈C字形(勿用剪刀手避免阻礙乳汁往下流)托住乳房，用乳頭碰觸寶寶的上唇輕輕的從嘴角的一邊滑到另一邊，當寶寶把嘴巴張的很大，下巴馬上靠上去含上一大口乳房。

如何確定寶寶有吃到奶水

一開始下巴動得短而快，刺激奶水分泌，接著...

下巴動作穩定慢而深，約一秒一次，
當寶寶吞嚥時，下巴動作暫停，
有時會暫停或是恢復成短暫的快速吸吮，接著
又是較深而穩定的吸吮。

寶寶吃到足夠奶水的表徵

出生後前5天：每一天加濕一塊尿布

五天後：5-6次/天
溼透的尿片(尿量約45cc/次)

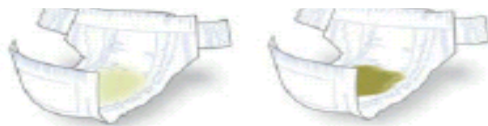
六週後：4-5片/天
溼透的尿片(尿量約100cc/次)
尿顏色清淡

排便

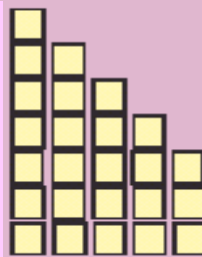
四天後：3-5次/天
約50元銅板大小量的黃色便



尿布的數量 — 測量寶寶喝到多少母乳的方法



| 寶寶年齡 | 濕尿布數量 | 大便次數 |
|-------|-------|------|
| 出生第1天 | 2 | 1 |
| 出生第2天 | 3 | 2 |
| 出生第3天 | 4 | 3 |
| 出生第4天 | 5 | 4 |
| 出生第5天 | 6 | 5 |
| 出生第6天 | 5 | 4 |
| 出生第7天 | 4 | 3 |








嬰兒吃到足夠奶水的體重變化

| 出生天數 | 體重變化 |
|-------|------------------------------------|
| 出生前幾天 | 體重減輕(生理性脫水)不超過7-10%， 於兩週內回到出生體重 |
| 前6個月 | 每個月至少增加500克 |
| 6個月 | 體重約為出生時的2倍 |
| 一歲 | 體重約為出生時的3倍 |

寶寶沒有吃到足夠奶水— 這些表徵不可靠

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  嬰兒吃奶後顯得不滿足 |  當母親擠奶時沒有奶水流出 |
|  嬰兒經常哭鬧 |  在懷孕過程中乳房沒有變大 |
|  非常頻繁的吃母乳 |  在產後沒有奶水來的感覺 |
|  吃母乳時間持續非常長 |  在產後沒有脹奶的感覺 |
|  嬰兒拒絕吃母乳 | |

親餵哺乳原則

-  寶寶出生24小時內至少哺乳8-12次以上
-  一次餵一邊，一側乳房變軟、寶寶嘴鬆開還想吸再換邊餵
-  每次餵奶採交替方式，如這次從右邊，下次就先餵左邊
-  前奶：蛋白質、礦物質、乳糖、水份
-  後奶：脂肪(熱量)→增加飽足感

增加奶水分泌的要訣




確保寶寶含乳姿勢正確吃到奶水、正確抱寶寶姿勢、增加吸奶的時間和次數，吸吮越多奶水越多(最主要)

-  出生後儘早哺餵母乳
-  吸一邊乳房後，再餵另一邊
-  不限時間且經常的哺乳
-  當不能親自哺餵時應定時擠奶
-  除非病情需求，否則不隨意添加母乳以外的食物
-  有問題隨時求援—當你哺乳發生困難時請不要輕易放棄，立即尋求支援。



何謂初乳

“初乳”為產後前幾天所分泌的母乳，顏色較黃、濃且量較少

初乳的好處：

-  含高濃度免疫球蛋白，保護嬰兒對抗大多的細菌和病毒。
-  含生長因子，可刺激嬰兒腸道發展。
-  初乳可幫助嬰兒排出胎便，預防日後的黃疸。

母乳收集方式

-  初期母乳分泌量較少，因此可以空針收集。
-  之後母乳量較多時即可使用奶瓶或母乳袋收集。

諮詢電話及支持團體



本院母乳諮詢專線：05-2756000轉5403(日)、
7501.4507(夜)



本院母乳支持團體(每月第三週星期六、地點11樓、
時間上午10:00)，或請洽各地衛生所(水上、朴子、
民雄)



母乳支持網站：台灣母乳協會
行政院衛生署國民健康局
中華民國寶貝花園母乳推廣協會

如何以手擠奶



徹底洗手，舒服的站著或坐著，拿著奶瓶靠近乳房



將大拇指放在乳頭上方的乳房上，食指在乳頭下的乳房上對大拇指(離乳頭2-3公分)，以其他手指拖住乳房



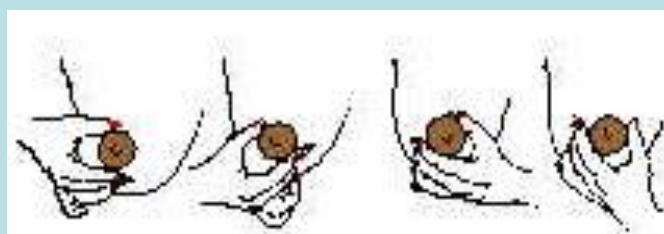
以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暈後方，擠壓到乳暈下，避免壓太深，以免阻塞輸乳管，反覆壓放



一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後換另一邊，如此反覆數次



以相同方式擠壓乳暈兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出



母乳保存方法

- 🍏 母乳冰存須溫度相同才能放一起，例如剛擠出母乳和已冰過母乳勿放一起，需冰至相同溫度才能放一起保存。
- 🍏 保存母乳須以先進先出原則(即最先擠出的母乳先使用之意思)保存。
- 🍏 無論冷藏或冷凍皆須放置於冰箱內部，勿放置在門邊，以免因開關門影響保存母乳的溫度。(見下圖)



母乳保存方法

- 🍏 擠出之母乳可保存於冰箱，量多時可先冰至冷凍室保存，如右圖。



- 🍏 若須攜帶母乳外出，可將母乳保存於保冷袋中，如左圖。

母乳保存時間：

| 溫度 | 保存時間 |
|-------------|--------|
| 室溫25° C以下 | 6-8小時 |
| 冷藏室(0-4° C) | 5-8天 |
| 獨立冷凍室 | 3個月 |
| -20° C以下冷凍庫 | 6-12個月 |

簡易原則-3 3 3 原則

3：室溫3小時

3：冷藏室3天

3：冷凍室3個月

回溫方式

1. 冷凍母乳使用前一晚可先拿至冷藏室解凍(通常需要12小時的時間)。
2. 解凍或冷藏後的母乳使用前須先將母乳裝入奶瓶中，然後隔水回溫。
3. 置放於有溫水的容器中回溫(水溫低於60度)，水位不要超奶瓶蓋或母乳袋封口，以避免污染奶水。
4. 解凍後的母乳，須先將脂肪搖勻後再倒出使用。

5. 可使用溫奶器回溫母乳，溫奶器使用起較方便，其溫度可持續保持在攝氏60度以下，不用一直換溫水，也可避免因解凍不完全，確定回溫使用前應輕微搖晃使脂肪混合均勻，再讓寶寶食用。(如下圖)

6. 母乳若已讓寶寶喝過應於當餐喝完勿再冰存。

7. 溫奶不可使用微波爐加熱(溫度不均勻易燙傷)電鍋蒸煮及置於瓦斯爐上煮熱(溫度易過高影響母乳中的活性細胞及營養素)



母乳袋使用



1. 先將母乳收集袋封口打開，手指置於母乳收集袋封口外搓開，勿將手碰觸封口內側，以免汙染母乳袋。

用左手輔助把母乳袋撐開到最大





2. 將母乳由奶瓶中慢慢倒入
母乳收集袋中

3. 母乳裝入收集袋後，將袋
中的空氣擠壓出，避免滋生
細菌及冷凍保存後脹破

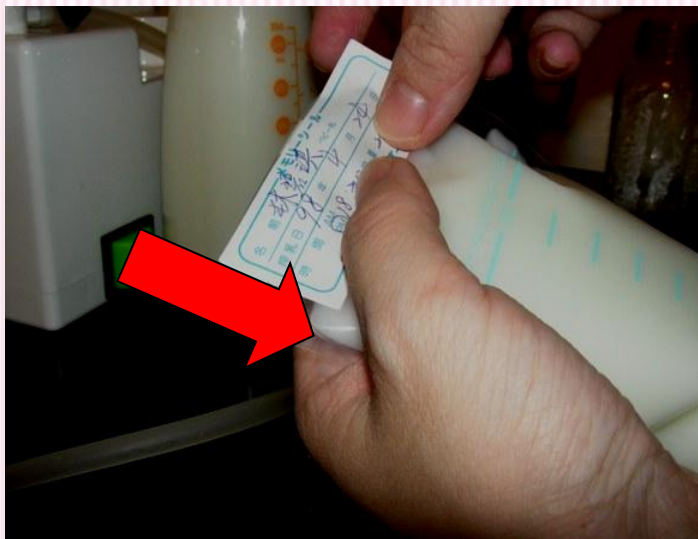


4. 待空氣完全擠壓出後，
撕除封口上的雙面膠(箭
頭處)

5. 撕除雙面膠後，將封口朝雙
面膠處往內摺(見箭頭指示)



母乳袋收集完成品



6. 寫好的名條(著名日期及時間)
貼至母乳袋封口上

參考資料

🍏 台灣母乳協會(2012)・母乳知識庫・取自 http://www.breastfeeding.org.tw/tutorial/tutorial_new.php

🍏 行政院衛生署國民健康局(2012)・母乳哺育・取自 <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=201110060002>

🍏 中華民國寶貝花園母乳推廣協會(2012)・母乳資訊・取自 <http://www.babysgarden.org/sweblist.php>

🍏 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站(2012)・母乳哺育・取自 <http://mammy.hpa.gov.tw/breastfeeding.asp>