



衛生福利部 國民健康署

母乳哺育 手冊



衛生福利部國民健康署 製



目錄

- 2 署長的話
- 6 為什麼要哺乳
- 10 用對方法媽媽奶水會足夠
- 16 促進奶水分泌小撇步
- 17 哺乳媽媽的「要」與「不要」
- 19 啟動哺乳 — 肌膚接觸 哺乳之鑰
- 22 住院期間的哺乳
- 27 坐月子期間的哺乳
- 30 出外時哺乳
- 32 上班後哺乳
- 40 滿六個月後的哺乳
- 42 總結
- 44 支持輔助資源
- 46 哺乳媽媽問答集
- 51 Q&A



署長的話

各位準媽媽，大家好！

在全國媽媽、家人及醫療衛生團隊的努力下，我國 6 個月以下寶寶純母乳哺育率已從 93 年 24% 提高至 105 年 44.8%，朝世界衛生組織 2025 年 50% 的目標邁進。母乳哺育好處非常多：可提供抗體保護寶寶；母乳營養完整，成份寶寶好吸收；母乳可減少寶寶過敏；寶寶從小即防三高；減少媽媽產後出血，提供自然避孕；幫助媽媽恢復身材；減少罹患乳癌、卵巢癌的風險；省錢又方便；環保愛地球。母乳哺育的重要性無可取代，但有些媽媽在哺餵母乳時卻伴隨著許多挑戰，若因此而成為母乳哺育的阻礙，對於媽媽及寶寶本身都是很可惜的。

2014 年國際實證回顧再度確認純母乳哺育期間以 6 個月最佳，最少亦建議餵到 4 個月，超過 6 個月添加副食品的同時，仍可持續哺餵母乳到 2 歲或 2 歲以上。我們尊重媽媽自主選擇及意願，感謝所有母親全心全力的付出，也深覺提供更具體的指導與支持，對於幫助母親邁向理想目標是非常重要的！為協助媽媽能更得心應手的哺餵寶寶，國民健康署特別製作「母乳哺育手冊」，透過解答媽媽在哺餵寶寶方面可能會遇到的狀況，期待媽媽及家人都能共同支持，為寶寶奠定健康的基石。

衛生福利部國民健康署署長 王英偉 敬上

中華民國 107 年 6 月

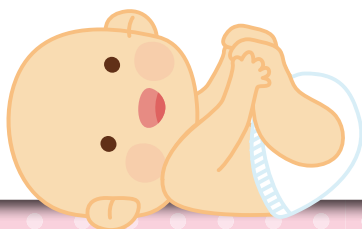


保護、支持
母乳哺育

我的哺乳點滴



我們的哺乳照



為什麼要哺乳

母乳夠營養嗎？

所有嬰兒配方奶中號稱新添加的營養，如寡糖、胡蘿蔔素、DHA 等等，母乳中都有；喝母乳的寶寶腸道中的有益細菌也比喝配方奶的寶寶多。母乳的營養成份會隨著寶寶的年紀需求不同而變動，母乳中的抗體及其他抗感染因子也是一直存在著。嬰兒期營養的黃金標準就是母乳！



營養完整，量身定做

母乳營養最完整均衡，成份更會隨著寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求。

量好質佳、容易吸收

黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵 50% 被吸收，牛奶中的鐵只有 10% 被吸收。

抗菌因子多，寶寶生病少

母乳含有 A 型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成份，可以增強嬰兒免疫力，嬰兒不易生病。

過敏風險低

皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。

寶寶不易胖

哺餵母乳可以降低兒童肥胖的發生率。





哺餵母乳會增加媽媽的負擔嗎？

母乳哺育的過程不僅提供嬰兒需要的營養，對媽媽的健康也極有幫助喔！

產後出血少

正確含吸乳房、刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。

維持身材好妙方

孕期儲備的脂肪是乳汁製造的原料，可以幫助母親產後身材的恢復。

媽媽罹癌風險低

可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌的風險。

自然避孕好

完全哺餵母乳6個月，自然避孕效果好。(純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。)



寶寶餵母乳，爸爸及其他家人都無法參與寶寶的照顧了？

爸爸及家人可以提供媽媽重要的情緒及實質支持，你們的愛可以讓哺乳更順利。

爸爸及其他家人可以和小寶寶一起做的事很多，例如：

- 幫寶寶換尿褲 / 尿布
- 幫寶寶洗澡
- 抱寶寶給媽媽餵奶
- 抱著寶寶，享受肌膚接觸的時光
- 安撫寶寶
- 和寶寶說話，唱歌給他聽
- 和寶寶玩

爸爸及其他家人一起做家事

給心愛的寶貝一個綠色地球

配方奶的製造從生產、製造、包裝到瓶罐廢棄回收的過程，都需要消耗能源並產生二氧化碳，加速地球的暖化。多一口母乳，少一口二氧化碳；地球多綠化、少暖化！





母乳哺育對大家的好處

下列哪些是你最在意的呢？（可以複選喔！）

| 對寶寶的好處 | 對媽媽的好處 | 對家庭社會以及地球的好處 |
|-----------------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 營養完整 | <input type="checkbox"/> 減少媽媽產後出血 | <input type="checkbox"/> 經濟 |
| <input type="checkbox"/> 較少急性腸道感染 | <input type="checkbox"/> 媽媽較快恢復身材 | <input type="checkbox"/> 方便 |
| <input type="checkbox"/> 較少呼吸道感染 | <input type="checkbox"/> 減少罹患卵巢癌及 乳癌的機會 | <input type="checkbox"/> 環保 |
| <input type="checkbox"/> 減少過敏 | | |
| <input type="checkbox"/> 減少日後肥胖 | | |

★ 母乳哺育是對 ★
孩子好
自己好
家庭好
地球好
我 選擇哺喂母乳



用對方法媽媽奶水會足夠

吸吮刺激泌乳



通常寶寶吸多少，媽媽就能產生多少

當寶寶吸吮媽媽的乳房時，就會傳遞信息到媽媽的大腦裡，產生荷爾蒙的變化，讓乳房製造寶寶需要的奶水。

奶水吸出越多，奶水分泌越通暢

寶寶吸出愈多，奶水就繼續分泌愈多，如果寶寶因故和媽媽分開時，媽媽一定要兩、三個小時就將奶水擠出來刺激乳房，乳房才會持續分泌奶水。

妳是否常聽到「妳的乳房小」、「妳的身體不好」、「妳吃得不夠營養」、「妳的寶寶一直哭鬧」、「妳的寶寶常常要吃奶」..... 妳的奶水夠嗎？

奶水夠不夠是大部分哺乳媽媽及周圍親友常有的質疑，尤其是新手媽媽，因較不了解如何解讀新生兒的需求，來自外界及自我要求的，壓力其實不小，但只要盡力去做，您就已經是個好媽媽了。有正確的認知及態度，不必有過大的壓力，反而有助哺餵母乳。

媽媽的初乳很重要也很營養，同時提供豐富的免疫因子，幫助寶寶適應外界環境。媽媽乳房的大小與媽媽的奶水量沒有什麼相關性。寶寶儘早開始正確且頻繁的吸吮，是媽媽奶水分泌最重要的影響因子。



疲憊與壓力

當媽媽在哺乳過程中有太多的壓力、太疲憊、失去自信或充滿懷疑時，就很難順利地進行，這時若能尋求周遭能提供幫助的人或哺乳專家，對哺乳媽媽將很有幫助。

寶寶沒有喝到足夠奶水的表徵

- 1 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重
- 2 出生五天後的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深

當出現上述情況其中之一時，增加哺乳次數並求助醫療專業人員，找出可能的原因。

自我評估 奶水分泌的 相關因素



| 母乳哺育時之情形 | 正常狀況 | 需改正之狀況 |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 頭兩個月內寶寶吸吮的次數 | <input type="checkbox"/> 一天八到十二次以上 | <input type="checkbox"/> 一天六次或六次以下 |
| 寶寶含乳房時我的乳房感覺 | <input type="checkbox"/> 舒服 | <input type="checkbox"/> 疼痛 |
| 寶寶的吸吮力道 | <input type="checkbox"/> 吸吮有力 | <input type="checkbox"/> 吸吮微弱 |
| 我的心情 | <input type="checkbox"/> 放鬆、有自信 | <input type="checkbox"/> 緊張、擔憂 |
| 我周圍的人對我哺乳的態度 | <input type="checkbox"/> 支持 | <input type="checkbox"/> 質疑 |



小叮嚀

- 注意媽媽與寶寶的哺乳姿勢是否舒適恰當、含乳方式是否正確、觀察寶寶想吃奶的反應、吸吮的節奏及吃到的表現等，同時給予寶寶學習的機會，寶寶習慣了自然就會正常吸吮。
- 哺餵時感到乳房疼痛，應留意是否為含乳不正確、脹奶、輸乳管阻塞或乳腺炎的可能性，相關處理方式請參考本手冊 Q&A。
- 媽媽一直擔心奶水不足的心理壓力，反而會抑制泌乳功能，所以哺餵時放鬆心情，並且相信自己能成功，是十分重要的。
- 週遭環境的支持與否，是成功哺乳的關鍵因素，尤其是家人的支持與配合；職場上則應加強與同事及主管間的溝通；列舉政府的推行政策及國內外研究實證，也是說服他人的辦法；最重要的，是媽媽堅持母乳哺育的決心。
- 如果你因為醫療或者是其他原因無法完全哺乳時，在嬰兒一歲前應該使用嬰兒配方奶；並請諮詢過兒科醫師，注意安全衛生正確的沖泡使用。

何時應該就醫，尋求協助

- 嬰兒含著乳房就睡，沒有吸奶；抱開沒多久就哭，或者一直睡。
- 嬰兒沒有認真吸奶，只有非常快速淺淺的吸吮。
- 在 3 天之後尿尿次數仍不多；3-4 天後仍只有墨綠黏便排出。





寶寶常常要喝奶，這樣是奶水不夠的關係嗎？

正常足月新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。初乳的分泌量不多但是富含營養，每一到三小時喝一次，而且寶寶有強，深而慢的吸吮，可聽到寶寶的吞嚥聲，表示寶寶有喝到奶。同時可以由寶寶的排泄狀況知道進食量是否足夠。

新生寶寶哺乳與排泄參考表

| 嬰兒的年紀 | 一天 | 二天 | 三天 | 四天 |
|-----------------------------|-----------------------------|----|-------------------|----|
| 平均一天要餵母乳幾次？ | 至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。 | | | |
| 溼尿布： 多少，多溼 / 平均一天 | 尿布至少濕 1-2 片 | | 尿布至少濕 3-4 片 | |
| 有大便的尿布量： 排便的次數和顏色 / 平均一天 | 至少 1 至 2 片 墨綠黏便（胎便） | | 至少 3 片 棕綠色或黃軟便 | |





| 五天 | 六天 | 七天 | 八天 | 九天 | 十天 | 三週 |
|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| 至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。 | | | | | | |
|  | | | 6 片以上溼尿布，尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色 | | | |
|  | | | 3 片以上，黃軟有顆粒或糊便 | | | |





自我測驗

下面哪些是確定寶寶奶水吃不夠的確定表徵嗎？

- 1 產後一兩個月後乳房較以前軟
- 2 奶水沒有滴出來
- 3 嬰兒經常哭鬧
- 4 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重
- 5 寶寶非常頻繁的吃母乳
- 6 每次吃母乳時間持續很長
- 7 五天大的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深
- 8 擠奶時沒有奶水流出
- 9 產後沒有脹奶的感覺

答案：4、7

答案說明：

要了解寶寶有沒有吃夠，應該從寶寶的體重變化與排泄狀況做判斷，請參考第 13 及 14 頁之「新生寶寶哺乳與排泄參考表」。

寶寶在頭 3 天體重會降低，從第 4 天開始，寶寶的體重每天會逐漸增加，10-14 天後體重會回復到出生時的體重。

舉例：寶寶出生體重 3000g，頭 3 天體重降低量約為 $3000g \times 7\% = 210g$

✦ 促進奶水分泌小撇步 ✦

- 1 生產醫院能協助
- 2 早期哺乳要落實
- 3 正確含吸莫遲疑
- 4 寶寶想吃就要餵
- 5 餵奶時間不限定
- 6 夜間哺餵泌乳旺
- 7 心情放鬆輕鬆餵
- 8 手到擒來是母乳





哺乳媽媽的 **要**

- 1 選擇支持母乳哺育的生產場所及評鑑合格的產後護理機構**
通過母嬰親善醫療院所認證的機構及評鑑合格的產後護理機構可以從產前就提供媽媽正確的哺乳相關知識，並從生產到產後提供正確的協助以及支持。
- 2 和爸爸以及家人一起學習正確的哺乳知識**
正確的知識，以及周圍家人一致的支持態度可以讓媽媽更順利的哺乳。
- 3 儘早在寶寶想吃時就餵**
儘早在寶寶想吃的時間就餵奶，可以促進奶水的分泌。
- 4 確定寶寶有正確吸奶**
寶寶正確的吸奶可以讓奶水流出更順暢。
- 5 學會判斷寶寶有沒有吃夠**
能夠正確判斷寶寶有吃夠的話，就比較不會因為一些似是而非的質疑而喪失哺乳的信心。
- 6 建立自己哺乳的支持網絡**
當哺乳有問題時不要輕易放棄，了解現有人際網絡中可以解決哺乳問題的相關資源。



不要

哺乳媽媽的

❶ 除非有醫療需求，不要添加其他食物

不要以寶寶哭鬧、餵奶時間長短或者是頻率來判斷自己是否有足夠的奶水而添加不必要的配方奶或葡萄糖水。這樣的做法可能減少寶寶吸吮媽媽乳房的次數或時間，而減少奶水的分泌。

❷ 除非和寶寶分開，不需要在餵完奶後還要刻意擠奶

有些媽媽在餵完奶後刻意擠奶，想要確認自己的奶水量。但是如果擠奶技巧不良時或者是寶寶已經吸過後再擠奶，可能擠出的奶量不多反而打擊媽媽的信心。

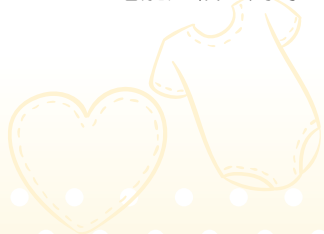
另外如果額外的擠奶，也可能會讓奶水量超過寶寶的需求，增加媽媽乳房腫脹的困擾。

❸ 在頭一個月內不要使用安撫奶嘴

安撫奶嘴的吸吮方式和直接吸乳房的方式不一樣，可能造成寶寶的混淆。

❹ 在頭三個月內不要定時餵食寶寶、限制寶寶的進食次數

母乳的消化吸收良好，限制餵食的次數可能造成寶寶的吸奶量不夠而體重增加遲緩，同時也使媽媽的奶水量減少。





啟動哺乳

產後第一週是成功哺乳的關鍵期，親子同室能讓雙方有更多時間熟悉彼此，也調整同樣的睡眠節奏。哺餵的過程中，媽媽和寶寶的親密接觸，對親情和嬰兒心理健全的發展都有極大助益，嬰兒的味覺、嗅覺、觸覺、視覺和聽覺等五感也會同時受到刺激，有助腦部發展。

什麼是產後肌膚接觸？



母嬰早期肌膚接觸及親子同室 --- 哺乳之鑰

產後寶寶一出生，經醫師評估，母嬰健康狀況良好，醫護人員會將寶寶放在媽媽胸前，沒有包布或衣服的相隔，直接與媽媽的肌膚接觸。

產後即刻肌膚接觸的好處

- 1 讓寶寶身心更穩定
- 2 促進親子關係
- 3 促進媽媽子宮收縮
- 4 促進母乳哺育



如何進行

只要寶寶狀況允許時，醫護人員將其皮膚擦乾後，讓寶寶直接躺在媽媽的胸懷裡，外面覆蓋著被單，持續不干擾的讓媽媽和寶寶彼此熟悉。如果在產檯上的時間很短，也應盡快在產後恢復室開始第一次的接觸及哺乳。即使是剖腹產接受麻醉的媽媽，只要媽媽意識清醒，就可以要求和寶寶有肌膚接觸的機會，這個時候會更需要護理人員或其他家人的協助。

因為在出生後的頭一個小時，是新生兒最清醒的時候，當健康的新生寶實在產後立刻被放在媽媽胸腹部皮膚貼著皮膚時，經過一段的休息時間後，在媽媽溫柔撫摸的刺激下，他會慢慢蠕動爬行找到媽媽的乳房。

寶寶會觸摸並按摩乳房，小手和小嘴巴，初次溫柔的接觸乳房，刺激媽咪體內荷爾蒙的分泌，開始奶水的分泌與流動，同時增強媽媽對寶寶愛的認同；接著，寶實用嘴巴舔媽媽的乳頭，含上乳房並且開始吸吮。這個過程可能需要一個小時或是更久，這段時間媽媽應該儘量和寶寶在一起。

小叮嚀：媽媽採取半躺的姿勢，注意寶寶的呼吸道要維持通暢。
在場的爸爸或其他家人也要幫忙注意寶寶的活動以及吸吮力喔！





頭三天會有奶水嗎？

懷孕 20 週左右，乳腺會開始製造奶水 - 初乳。因此懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水。頭兩三天分泌的初乳，量不多但是濃稠而營養。足月健康新生兒的胃容量不大，屬於少量多餐期，經常地哺餵初乳就可滿足其需求。



寶寶一直哭鬧，寶寶一直要吃，你的奶水夠嗎？

寶寶不會說話，用哭表達任何需要！寶寶尿布濕了、太熱、想別人抱可能都會哭，因此寶寶哭了不一定是餓了想吃。寶寶想吃會有想吃的舉動。寶寶想吃的舉動有蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手、還有主動轉頭尋乳的表現。但是如果我們用手碰觸寶寶的嘴角，都會引發寶寶尋乳的反射，這是正常的一種神經反射，並不一定代表寶寶想吃奶。

在寶寶有這些想吃的動作時就餵寶寶，可以讓哺乳更順利。漸漸的，寶寶不需要用哭來表達需求，就能得到滿足，也會減少啼哭。





住院期間的哺乳

親子同室會讓媽媽沒有時間休息？

產後媽媽不願意或家人不建議親子同室最主要的原因是「會很累」！經歷親子同室又哺乳成功的媽媽說：「累的原因有兩個；一個是不知道寶寶什麼時候想吃，另一個是訪客很多、寶寶想吃的時候不方便餵！克服這兩個問題，親子同室不用怕」。

如何親子同室

親子同室是指生產後住院期間，寶寶和家人在一起。親子同室讓媽媽和寶寶有更多時間相處，更方便媽媽依寶寶需求哺乳。寶寶想吃就餵，媽媽脹奶也可以餵。

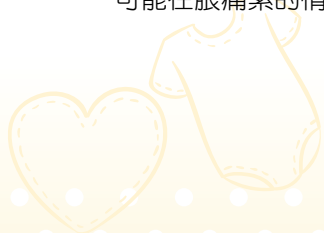
觀察

要多觀察寶寶，一定要隨時在寶寶身邊，這只有親子同室才能做到。刚开始觀察的時候因為不熟悉的确會累，但經過 2-3 天，多數媽媽都知道寶寶想吃的舉動。只要想吃的時候不受干擾，哺乳會很順利！

減少不必要的干擾

干擾可能來自一些不一定要離開產後病房才能做的檢查與治療，干擾也可能來自絡繹不絕的訪客。

訪客在的時候，知道寶寶想吃也不方便哺乳！訪客離開的時候，寶寶可能累了睡了不想吃了，乳房可能脹了痛了受不了。產後住院期間，媽媽可能在脹痛累的情況下渡過！





減少產後的疲憊

媽媽想要不累，要在寶寶想吃就哺餵、寶寶睡覺時，就配合休息睡覺！另外，媽媽採臥姿餵奶，固然可以達到一邊餵奶一邊休息的效果，但媽媽應避免在臥姿餵奶時睡著，以免產生危險。除了爸爸媽媽公公婆婆，產後回家再告知親朋好友，減少到醫院的訪客。多睡精神好，多餵奶水足！在媽媽休息時，爸爸或者在旁陪伴的親友應協助觀察寶寶，提供寶寶除了餵食之外的照顧，以讓媽媽得到充分的休息。

自我測驗

哪些不一定是寶寶想吃奶的表現？

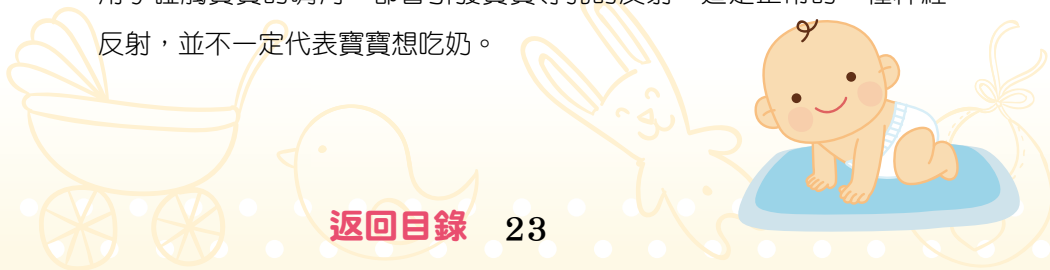
- 1 哭鬧
- 2 碰寶寶嘴角時出現尋乳的反射
- 3 寶寶主動將手靠近嘴巴
- 4 寶寶伸出舌頭，主動轉頭尋找並張開嘴

答案：1、2

答案說明：

哭不一定是餓，只因寶寶還不會說話，凡事都用哭來表達，所以發覺寶寶的需要及學習安撫寶寶很重要。

用手碰觸寶寶的嘴角，都會引發寶寶尋乳的反射，這是正常的一種神經反射，並不一定代表寶寶想吃奶。



住院期間，院所醫護專業人員教導正確哺乳姿勢，不論媽媽採取任何方式只要您與寶寶最舒適即可，因此母乳哺餵是坐臥相宜的親子互動方式。



臥姿



改良式 橄欖球式



生物性哺餵法

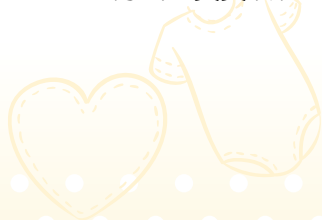


橄欖球式



搖籃式

同時要學會觀察寶寶想吃奶的反應；最舒適的哺乳姿勢；最正確的含乳方式；寶寶吸吮的節奏；寶寶吃到的表現。





自我評估

餵奶的姿勢是否正確？當你發現可能有問題時請儘快找專業人員協助

哺乳順利

我的身體放鬆而舒服，讓寶寶靠近我

寶寶身體緊貼著我，臉朝向乳房

寶寶的一側耳朵肩膀以及大腿在同一直線

寶寶下巴緊貼著乳房

寶寶嘴巴張很大含住一大口乳房

寶寶吸奶時，我的乳頭不會疼痛

哺乳可能有問題

我的肩膀僵硬，身體傾向寶寶把乳房塞給寶寶

寶寶身體遠離我

寶寶頸部扭轉

寶寶下巴沒有貼著乳房

寶寶只有咬著我的乳頭

寶寶吸奶時，我的乳頭會疼痛





觀察者與記錄

紀錄時間：

年

月

日

寶寶想吃奶的反應是

最舒適的哺乳姿勢是

最正確的含乳方式是

寶寶吸吮的節奏是

寶寶吃到奶的表現是

寶寶想吃奶的反應是

寶寶想吃奶的反應是

寶寶想吃奶的反應是





坐月子期間的哺乳

坐月子期間執行親子同室，寶寶想吃奶的時候就餵奶，選擇適當的食物並使母親多休息，減少作息及哺乳的壓力將能使母乳哺育持續，並為未來持續哺乳建立最完美的形態。

坐月子期間，傳統上有著許多作息及飲食上的限制。對於堅持持續純母乳哺育的媽媽而言，可能遇過這種狀況：

「常常哺乳的話，都沒有時間休息，月子沒有做好，將來健康會有問題嗎？」

「我自己坐月子，沒有吃月子餐，奶水夠營養嗎？奶水會夠嗎？」

以前因為不富裕，加上每天都要工作，很少有休息；為了讓產婦好好休息，從生產開始到寶寶滿月，整整一個月，不能外出，這段期間就是所謂的做月內。

坐月子期間，台灣的習俗天天要吃用麻油及酒烹煮食物補補身體。

以前因為大部份的人都是清茶淡飯，所以在坐月子期間，會讓產婦多吃些肉。

現代醫學觀點，平日均衡飲食的婦女，產後只需每天增加 500 大卡，就可以滿足母嬰的營養需求。

從哺乳醫學的角度，坐月子有另一種意義！就是要依寶寶的需求，建立適合個別寶寶的奶水量。

奶水量的多少，哺乳初期與泌乳激素有關；產後一個月坐月子期間，奶水的移出量漸漸成為先決條件；寶寶滿月時，奶水的移出多少決定媽媽的奶水量。媽媽飲食量與奶水量關係不大！除非嚴重的營養不良，才有可能稍微減少媽媽的奶水量！

喝麻油雞酒可以餵奶嗎？

「一般而言，如果媽媽喝完後仍能維持清醒，奶水中的酒精量對寶寶的影響就不大。美國藥物協會的研究建議為哺乳母親的飲用酒精量不要超過每天每公斤 0.5 公克為宜」，研究也發現通常攝取上限在每公斤 1 公克以下並不會影響嬰兒。建議：

- 1 調整雞酒的攝取量及烹煮方式以去除酒精含量，而不需延長哺乳間隔。
- 2 如仍使用雞酒，根據國內一篇研究萬芳醫院食譜所調配雞酒之酒精含量為 40mg/cc，每天的攝取量如未超過每公斤 12cc 以上，仍是在安全範圍內，例如 50 公斤體重者一天用量不要食用超過 600cc，一般而言，血中酒精濃度在飲用後 1.5 到 2 小時到達最高值，可考慮避免在此時哺乳。
- 3 儘量改用不含酒精的添加物，烹調富含容易吸收的高蛋白質食物以調養產後身體。





坐月子的 心情點滴

全家福

全家福

出外時哺乳

外出

親子外出時，媽媽會有很多疑慮？擔心寶寶會沒地方哺乳嗎？擔心自己會手忙腳亂嗎？不用擔心！哺乳的媽媽可以邊走邊餵奶、邊喝下午茶邊餵奶；立法院已通過公共場所母乳哺育條例，媽媽可在公共場所輕鬆哺乳！

輕鬆

穿著輕鬆哺乳衣、瓶瓶罐罐不用愁、哺乳背巾好幫手、隨時隨地可哺乳。

出外趴趴走
輕輕鬆鬆餵母乳

快樂哺乳出遊去
全程親餵最輕鬆
逛街旅遊沒煩惱
哺乳媽咪樂逍遙



媽咪、爹地
與寶貝
第一次出遊





上班後哺乳

上班擠存

- 1 回職場前可以開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 2 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。
- 3 與照顧者的溝通或幫母乳寶寶找保母 -- 寶寶的照顧者需要開始學習如何溫母乳及餵食，建議您尋找一位了解並支持您哺餵母乳的保母。
- 4 向您的同事及上司請教她們哺餵母乳的經驗，並在上班場所尋找一個適合集乳的空間。
- 5 不要太過疲累，適當的時間要休息可以讓泌乳更加順利。
- 6 至少每隔四小時要記得將奶水擠出並適當的保存在冰箱中。
- 7 下班後記得將寶寶的糧食帶回。
- 8 加入職場媽媽支持團體。

下班吸吮

原理

- 1 奶水的分泌是供需原則
- 2 因此，持續的排出奶水可以促進奶水的分泌
- 3 正確擠奶也是維持及增加奶水分泌的方法





建議媽咪，上班後可以依據您與寶寶的情況採用下列這些哺乳方式：

- 完全直接哺乳
- 以奶瓶餵食擠出來的母乳
- 下班後直接哺乳，上班時以瓶餵或其他方式餵母乳
- 下班後直接哺乳，上班時以其他方式餵母乳及配方奶
- 下班後直接哺乳，上班時餵配方奶

提醒媽咪，每隔一段時間就將奶水移出乳房對下列情況有幫助：

- 預防或紓解乳房的問題
- 刺激及維持奶水供應
- 幫助嬰兒進食母乳



如何擠出奶水

以手擠奶是最有效的擠乳方式，在擠奶前，可以嘗試刺激催產素反射，讓擠奶更容易



- 1 先徹底的洗手，準備好乾淨的容器。
- 2 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。
- 3 將大拇指放在乳頭上方 2-3 公分處的乳房上，食指在乳頭及乳暈下的乳房上對著大拇指，以其他的手指托住乳房。將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，要避免壓太深，以免阻塞輸乳管。
- 4 再以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暈後方。反覆壓放，應該不痛，如果會痛的話，表示技巧不對。在一開始可能沒有奶水流出，但是在擠壓幾次後，奶水開始滴出。如果噴乳反射活躍的話，奶水會似泉水湧出。
- 5 以相同方式擠壓乳暈兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出。
- 6 避免以手指摩擦皮膚，手指的動作應比較像滾動。避免擠壓乳頭本身，壓或拉乳頭不會擠出奶水，這就好像寶寶吸乳頭一樣。
- 7 由一邊乳房開始擠到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次，一次可能要花二十到三十分鐘，尤其是剛開始的時候。每個人擠乳所需時間不一，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多。



母乳之安全儲存及回溫與使用

- 1 餵食前，應先洗淨雙手，並確定器具皆為清潔乾淨的。
- 2 清楚地在儲存容器外註記擠奶的日期。
- 3 擠出來的奶水保存的方式：
 - 25°C 以下的室溫中可放置 6 至 8 小時，容器應該被覆蓋並盡可能保持涼爽。
 - 奶水收集後放置在 -15 ~ 4°C 攜帶式冰桶內 24 小時保持冰袋始終與奶水容器接觸並盡量不要打開冰袋可保存 24 小時。
 - 奶水收集後放在冰箱冷藏室 (0-4°C) 可保存 5 天，放在單門冰箱的冷凍室 (-15°C) 可保存 2 週，放在雙門冰箱之獨立的冷凍室中 (-18°C) 可保存 3 ~ 6 個月。
- 4 奶水解凍，以先進先出為原則 (也就是較早的先用)。將冷凍母乳放到冰箱冷藏室解凍或將奶水放在一碗不超過 60°C 的溫水中稍加轉動來解凍與溫熱母乳，溫熱達室溫就可以餵食。
- 5 避免直接在火上加熱或使用微波爐解凍或加熱母乳，因為微波爐不會均勻地加熱液體。不均勻的加熱可能很容易燙傷嬰兒，過熱會破壞母乳的營養品質。
- 6 解凍後再加熱之奶水，放室溫 4 小時內，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。



- 7 不要將剛擠出的新鮮奶水和冷凍的奶水混合使用，解凍加熱後或已經餵食過剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏或使用。
- 8 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所有與母乳接觸的奶瓶、奶嘴或擠乳器的配件，如：瓶子，閥門和乳罩等，應在每次使用後進行清潔。因塑膠類材質於高溫下結構相對不安定，故不建議於高溫下持續加熱，於使用後或有髒汙時，充分洗淨並晾乾即足以達到清潔目的。如材質允許（為玻璃或耐熱 120°C 以上之材質），可使用煮沸消毒或蒸氣消毒等。
- 9 收集奶水時，請務必將其存放在乾淨的容器中，例如：螺帽瓶、帶有緊密蓋子的堅固塑膠杯。另外避免使用普通塑膠袋，因為容易造成洩漏或溢出。
- 10 如果將母乳送給托兒服務提供者，請在儲放母乳的容器上清楚標註名字和日期。





健康足月嬰兒母乳儲存溫度的建議

| 儲存的位置 | 溫度 | 儲存期間 | 建議 |
|---|---------------------|---------|--|
| 室溫 | 室溫（低於 25°C 或 77°F） | 6~8 小時 | 容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容器可使 奶水保持低溫 |
|  絕緣的冰桶 | -15~4°C 或 5~39°F | 24 小時 | 冰桶內放冰寶 盡可能不要打開冰袋 |
|  冷藏室 | 4°C 或 39°F | 5 天 | 奶水要放在冰箱的內側 冰箱的內側的溫度較穩定 容器標示奶水貯存日期。 |
|  單門冰箱冷凍室 | -15°C 或 5°F | 2 週 | |
|  獨立冷凍室冰箱 | -18°C 或 0°F | 3~6 個月 | |
|  直立的冰櫃 | -20°C 或 -4°F | 6~12 個月 | |

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



媽咪要準備上班嘍 記住哺乳的原則

職場哺乳是權利 性別平等來護航

研究指出上班後媽媽哺乳的期間明顯較短，友善的職場環境是提升媽媽持續哺乳不可或缺的支持。

職場哺乳有保障

性別工作平等法
民國 105 年 5 月 18 日修正

第 16 條（育嬰留職停薪）

- 受僱者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。

第 18 條（哺乳時間）

- 子女未滿二歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間六十分鐘。
- 受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達一小時以上者雇主應給予哺（集）乳時間三十分鐘。
- 前項哺乳時間，視為工作時間。

第 23 條（設置哺集乳室）

- 僱用受僱者 100 人以上之雇主，應提供哺（集）乳室、托兒設施或適當之托兒措施。勞動部對於雇主設置哺（集）乳室、托兒設施或提供托兒措施，應給予經費補助。



上班後，持續哺乳準備查檢表

| 項目 | 未討論 | 已討論 |
|-------------------------|-----|-----|
| 開始與家人討論寶寶的餵食計畫 | | |
| 準備庫存母乳 | | |
| 儲存的容器 | | |
| 儲存的位置 | | |
| 解凍及溫熱母乳的方式 | | |
| 餵食母乳的方法 | | |
| 尋找支持媽咪並能協助持續哺餵母乳的 保母 | | |
| 與同事及上司討論上班的哺、集乳計畫 | | |
| 在上班場所尋找適合哺、集乳的空間 | | |
| 儲存母乳的冰箱 | | |
| 在工作時間內有適當的休息時間 | | |
| 至少每隔四小時可以將奶水擠出 | | |
| 自工作場所帶回母乳的方式 | | |
| 其他 | | |

滿六個月後的哺乳

四（六或者十二）個月以上的母乳還有營養嗎？

一歲之後持續依著寶寶的需求經常哺乳時，母乳還可以提供約三分之一的寶寶所需要的熱量，滿足超過一半的蛋白質，以及約九成的維他命 A，但是鐵的部分在六個月左右就需要透過副食品的給予額外補充。所以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。

喝母乳嬰兒會不會缺鐵性貧血？

不同哺乳動物的奶所含的鐵都不多（0.5-0.7mg/ 毫升），但是它們之間有很重要的差異存在。牛奶中的鐵只有百分之十被吸收，而母乳中的鐵有百分之五十被吸收。喝配方奶的嬰兒可能因為得不到足夠的鐵而有貧血；因此嬰兒配方奶粉必須額外添加鐵。

健康的足月嬰兒在前四到六個月純母乳哺育不會有缺鐵性貧血，但是六個月左右嬰兒本身的鐵存量不夠，開始需要經由添加副食品額外補充鐵。鐵主要存在於紅色的肉類，芝麻、紫菜、紅豆、蠶豆、豬肝、牡蠣、魚類、乾果也是鐵的來源，市面的嬰兒米麥粉也有添加鐵。副食品補充不足者，或是如果嬰兒本身有一些特殊狀況，如早產兒，母親有缺鐵性貧血或懷孕中失血，或者出生後有失血者，宜在兒科醫師的評估下額外補充鐵。





添加副食品的十項原則

- 1 在 4-6 個月左右開始給予其他食物。
- 2 持續哺育母乳到 2 歲或更久。
- 3 依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，幫助並鼓勵（不強迫進食），耐心慢慢地餵，讓寶寶嘗試不同的食物、口味和口感，減少進食時的干擾。
- 4 安全地準備和保存食物。
- 5 逐漸增加副食品餵食的量。
- 6 依孩子的興趣及能力，變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。
- 7 逐漸增加餵食副食品的次數。
- 8 給予富含營養的食物。
- 9 以維生素和礦物質維護健康。
- 10 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。



總結

維持泌乳（奶水）量最理想的方法是什麼？

早點餵、多餵、想吃就餵、脹了就餵！

多早可以哺乳？

健康足月的新生兒，出生後就可以哺乳。

如何開始哺乳？

生產後立即進行肌膚接觸，讓寶寶自己開始尋乳。

如何能持續哺乳？

依寶寶飢餓需求餵食。

什麼叫依寶寶需求餵食？

寶寶想吃就餵。

寶寶想吃的舉動有哪些？

蠕動、吐舌、啣嘴、舔唇、吸手。

怎樣才能有較多機會觀察到寶寶想吃奶？

嬰兒都放在媽媽身邊。





寶寶怎樣才能一直在媽媽身邊？

24 小時親子同室。

親子同室只為了要觀察寶寶想吃的舉動？

除了觀察嬰兒想吃的舉動，還要：

- 1 找到最舒服的抱寶寶姿勢。
- 2 讓寶寶找最適當的含乳方式。
- 3 讓家人一同照顧寶寶，給寶寶最溫暖的開始。

為什麼要找到最適當的含乳方式？

含乳方式適當才能吸到足夠奶水、乳房才不易產生問題。

寶寶怎樣才能找到適當的含乳方式？

不急不徐，不要干擾。

不要干擾是什麼意思？

只餵母乳，不用奶瓶餵、不給嘴嘴（安撫奶嘴）。

不用奶瓶餵，要用什麼餵？

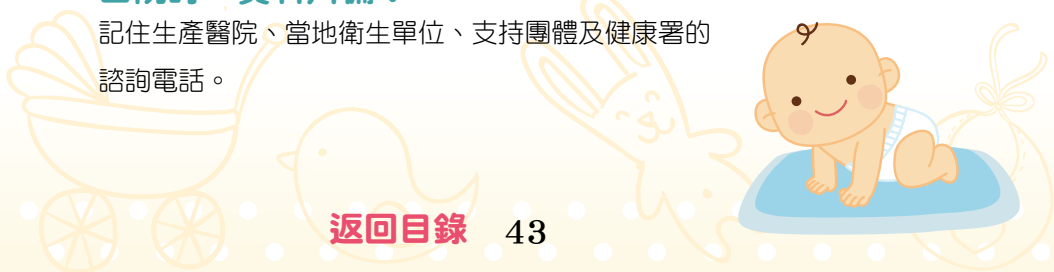
直接哺乳，母嬰不得已分開時才暫時用杯、空針筒（不帶針）、滴管。

住院多練習餵寶寶！

多諮詢醫護人員。

出院時、資料齊備！

記住生產醫院、當地衛生單位、支持團體及健康署的諮詢電話。



支持輔助資源

母乳哺育資源

生產醫療院所：

諮詢電話：

當地衛生局（所）：

諮詢電話：

臨近的支持團體

| 支持團體名稱 | 聚會時間 | 聚會地點 | 聯絡電話 |
|--------|------|------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

說明：

衛生福利部國民健康署

國民健康署孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw>

孕產婦關懷專線：0800-870870（0800－國語諧音：抱緊您抱緊您）

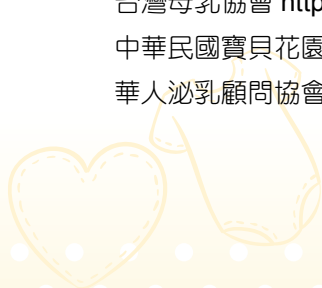
民間團體

台灣母乳哺育聯合學會 <http://www.breastfeedingtaiwan.org/>

台灣母乳協會 <http://www.breastfeeding.org.tw/>

中華民國寶貝花園母乳推廣協會 <http://www.babysgarden.org/main.php>

華人泌乳顧問協會 <http://www.clca-tw.org>



溫柔呵護

孕產婦關懷專線

0800-870870(抱緊您抱緊您)

雲端照護

孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw/>



孕產婦關懷專線

0800-870870(0800-抱緊您抱緊您)

- 專人諮詢
- 產前諮詢
- 產後照護



服務時間 週一至週五上午8:00至下午18:00(星期例假日除外)



孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw/>

- 孕產知識
- 產檢管理
- 健康管理
- 媽媽日記



衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷中心 關心您



廣告

哺乳媽媽問答集

寶寶方面



① 黃疸

哺育足夠母乳能避免發生早期嚴重的黃疸，若寶寶大便顏色異常，或出生後超過 14 天仍有黃疸，有可能是肝膽相關疾病所引起，請帶去看兒科醫師。家長可參考兒童健康手冊大便卡，並注意大便顏色

② 大便

出生兩天內

不論寶寶吃什麼奶，大便都是墨綠色黏便

出生五天後

寶寶吃不夠，大便才會持續墨綠色黏便。寶寶可以一天大幾次，也可以幾天大一次，只要寶寶不脹不吐、大便水水黃黃也是正常。

③ 體重

增加速度依年齡越大越緩慢

平均每天增加 20-30 公克

4 個月前每月最少增加 500 公克

④ 哭

哭不一定是餓

只因寶寶還不會說話

凡事都用哭來表達

發覺寶寶的需要

學習安撫寶寶很重要

確認寶寶進食量夠，否則宜找專業人員協助





5 正確含乳

嘴巴張大，一大口含住乳房，下巴緊貼著乳房，
一大口一大口慢而深的吸吮動作（約一秒一次）

6 不吸母親的乳房

親子常常肌膚接觸
給予寶寶學習的機會
寶寶習慣了自然就會吸
確認寶寶進食量夠，否則宜找專業人員協助

7 吸奶頻繁

出生三天內
是寶寶在成長、在學習
學會躺姿餵奶
媽媽輕鬆、寶寶安心又溫暖
確認寶寶進食量夠，否則宜找專業人員協助

8 睡眠

睡多睡少、因人而異
學習認識寶寶睡眠的習性



9 溢（吐）奶

寶寶如果沒有嗆到、體重有增加
溢奶不用擔心，保持口腔清潔
吐奶要小心
寶寶可能吃太多、也可能是生病
宜找專業人員協助，免除煩憂

10 副食品

根據寶寶的發展，頭頸部控制良好，會主動伸手搶食時，即可開始添加副食品，通常在 4-6 個月左右，不要早於 4 個月。

媽媽方面

1 擔心奶水不足

母乳是由母體乳腺所分泌的奶水，大部分的孕婦在懷孕時都可感覺到乳房變大，這是因為乳房中的腺體組織逐漸增生，準備好在生產後胎盤離開母體時，即可分泌大量奶水，提供寶寶所需。懷孕都順順利利，表示母親泌乳功能正常。媽媽一直擔心奶水不足的心理壓力，反而會抑制泌乳功能。





母乳的消化吸收較配方奶好且快，頭 1、2 個月，寶寶每 2~3 小時就吃一次，甚至有時 1、2 個小時就吃一次（尤其在晚上），這是很正常的。一天需要的餵食次數至少有 8 到 12 次以上，對於愛睡的寶寶，您需每 2~3 小時主動鼓勵寶寶起來喝奶。另寶寶常有哭鬧情形，需要評估寶寶是否有其他需求，和有沒有吃飽不一定有關係。

2 餵奶方法

直接哺乳（親餵）有助於寶寶發展自我調節食慾，避免過度餵食及日後之肥胖，並提供五官刺激促進腦部發展。分開時可擠出用杯子或其他用具哺餵。

3 集乳及奶水儲存

可用集乳袋或易清潔的瓶子。擠出的奶水隔餐餵食於室溫 25 度 C 以下不必冷藏儲存。放置有冰寶的攜帶式冰桶可以保存 24 小時，冰箱冷藏層可以保存 5 天，冰箱冷凍層可以保存 3 至 6 個月。解凍的母乳不可再冷凍，解凍後 24 小時剩餘的母乳不可給寶寶吃。每次吃剩餘的母乳若不丟棄，亦可作其他用途，如製成肥皂。



4 乳房硬塊

脹奶的時候，乳腺內充滿奶水，因此乳房會好像有硬塊，但不會有紅腫熱痛的情況；一旦奶水移出後，硬塊會消失。如果哺乳或擠奶後，硬塊仍在，而且有紅腫熱痛的情況，要考慮有輸乳管阻塞或乳腺炎的可能，記得要找資源、免除煩憂。



5 藥物

除了少數藥物外，大部分媽媽使用的藥物對寶寶沒什麼影響，可以和醫師或藥師討論，選擇合適的藥物。媽媽注射疫苗，接受 X 光檢查亦無影響。

6 飲食

飲食量和奶水分泌量無關，哺乳媽媽只要採均衡的飲食，每天比孕前多增加 500 大卡的熱量即可。

7 家人態度及做法不同

因為家人擔心媽媽太辛苦，擔心寶寶會餓到，所以提供很多建議。只要你感到需補眠時，請家人協助陪伴寶寶，你依然可以依需求餵食、就不會餓到寶寶。

奶瓶餵食配方奶的風險

- 1 寶寶罹患腸胃道、呼吸道、尿道及中耳炎感染機會增加
- 2 寶寶過敏機會增加
- 3 寶寶含乳及吸吮受到干擾，容易產生乳頭混淆
- 4 會中斷寶寶與媽媽進行親子互動的時間
- 5 會延遲媽媽奶水的製造及生成



Q&A



營養方面

Q1 喝母乳的嬰幼兒容易貧血嗎？

母乳是嬰兒六個月以前最好的主食，根據營養及小兒科專家的專業意見，哺餵母乳的足月嬰兒六個月內是不容易貧血的，六個月後應該適時的添加富含鐵的副食品，例如：深綠色蔬菜、蛋黃、紅肉或豬肝等富含鐵質的食物，進食量不夠者應該額外補充鐵。

Q2 餵母乳真的比較好嗎？

在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水），是對嬰兒與母親最好的做法，這點證據非常充分、也為醫界所確認的。

Q3 母乳會越餵越沒營養嗎？

母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促進細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的。6個月左右再搭配富含鐵的副食品，母乳仍可是重要的營養來源。

Q4 如果喝酒或咖啡、抽菸，會影響哺乳嗎？

哺乳媽媽喝咖啡、茶等含咖啡因飲料，如果寶寶會煩躁不安則需暫停（請參見國民健康署孕產婦關懷網站的哺乳問答內容）。哺乳媽媽1天的咖啡因攝取量以300毫克為上限，相當於2杯卡布其諾咖啡，同時哺乳媽媽最好不要喝酒。另抽菸對母嬰健康都不好，雖僅有極少量尼古丁會出現在母乳中，也不用因此不餵母乳，但最好還是戒菸。

疾病方面

Q5 感冒時可以繼續餵母乳嗎？

感冒的病毒是以空氣為媒介，所以即使媽媽感冒了，寶寶是不會經由奶水而感染的，不過，由於它會經由說話和咳嗽傳染，所以最好能戴口罩來餵奶，至於媽媽服用感冒藥，哺餵母乳並不是禁忌，不必擔心，如果真的害怕吃藥會影響嬰兒，則可以請教醫師。

Q6 哺乳媽媽如果生病吃藥是否會影響寶寶？

一般藥品不會，除了下面情況要注意外；提醒媽媽們也可以跟醫生說自己在餵母乳，請醫生開藥特別注意。

- 1 應停餵母乳的藥物：抗癌化學藥物、放射性同位素、毒品、抑制母乳分泌的藥物。
- 2 可考慮停餵母乳的藥物：抗癲癇藥物、大量抗組織胺、磺胺類藥物。

Q7 有 B 肝的母親能夠餵母乳嗎？

B 型肝炎可經垂直傳染在生產過程中傳染給寶寶，但只要寶寶在出生後即接受 B 型肝炎免疫球蛋白之注射及常規的 B 型肝炎疫苗注射，哺乳不會增加寶寶感染 B 型肝炎的機率，所以可放心哺餵。

Q8 黃疸不能餵母乳？

黃疸有很多可能性，如果是其他疾病引起的黃疸，通常都可以持續哺乳（除非是半乳糖血症的寶寶）。在頭一周內最常見的生理性黃疸是因為餵食不足引起，因此應更頻繁的哺餵母乳，並且幫助嬰兒正確的含乳與吸吮，以確定寶寶有喝到足夠的奶水，但可能需要額外的補充如擠出來的母乳，或是母乳庫的捐贈奶，或者是嬰兒配方奶來治療寶寶的脫水。



乳房方面

Q9 餵母乳的媽媽，乳房會下垂或左右不均嗎？

目前並沒有研究顯示兩者有關。多數媽媽在結束哺乳之後，乳房會恢復到懷孕前原狀，且哺乳能幫助消耗孕期所增加的體重，對產後身材恢復是一大利多。

Q10 哺育母乳與乳房大小有關嗎？

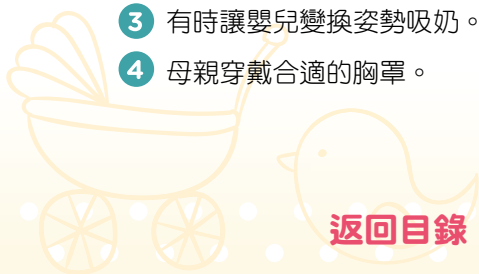
乳房大小與奶水多寡無關，奶水是由乳腺所分泌，脂肪多寡決定乳房的大小，乳房是大或小其腺體組織都一樣，都可以產生充足的奶水。

Q11 乳頭凹陷可哺育母乳嗎？

乳頭凹陷的婦女仍可哺乳，不需要在懷孕期間執行乳頭牽引的動作。重要的是儘早開始哺乳多讓寶寶吸吮，避免乳房腫脹而增加寶寶含奶、吸奶的困難，如此除了維持乳房泌乳暢通外，更有牽引乳頭的效果。在產後餵奶期間如發生乳頭酸痛破皮情形，除了找出原因，矯正餵奶及含奶姿勢外，可以用奶水塗抹乳頭提供保護滋潤，並同時保持乳房乾爽是有效改善的方法。

Q12 脹奶的預防與處理？

- 1 多讓寶寶吸吮。
- 2 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓嬰兒吸吮。
- 3 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶。
- 4 母親穿戴合適的胸罩。



Q13 要如何預防乳腺炎？

乳房內之奶水流出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，會發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：

- 1 哺乳時要讓嬰兒正確含住乳房，依嬰兒的需求哺乳（夜間也要哺乳），並時常改變哺乳姿勢。
- 2 避免 4 小時以上未哺乳。
- 3 避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房的時間較少。
- 4 哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，而阻塞奶水的流出。
- 5 避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。

奶水方面

Q14 奶水不足怎麼辦？

媽媽或家人會有這樣的擔心是很常見，有時寶寶其實是吃得夠了，但是因為其他的因素而造成不必要的擔憂，此時需要更多周圍的人及環境的支持。如果寶寶真的沒有吃夠，宜請對哺乳有經驗的醫療人員來評估及協助。





Q15 如何促進奶水分泌？

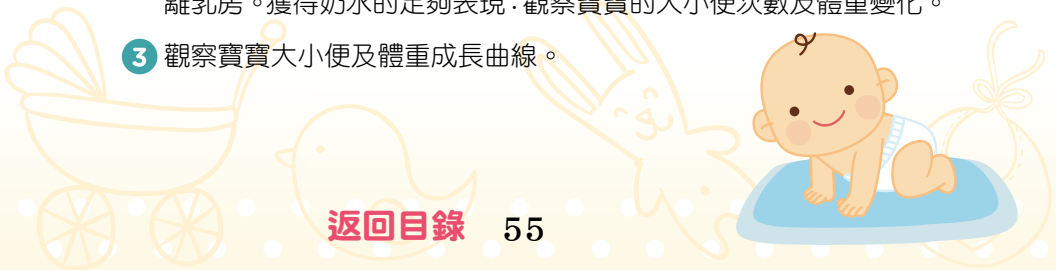
- 1 分娩後儘早哺餵母乳。
- 2 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常的餵奶，不另添加配方奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
- 3 勤於餵奶－寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多，奶量會愈多。
- 4 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
- 5 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
- 6 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
- 7 寶寶想吃時就餵。
- 8 充足的睡眠及愉快的心情。

Q16 何時開始餵食寶寶母乳？

產後儘早開始餵食，可刺激奶水分泌，盡量在產後兩小時之內就開始餵奶。

Q17 我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？

- 1 寶寶飢餓暗示：尋找乳房，頭會轉來轉去，嘴張開，舌頭往下前方，並靠近乳房。嬰兒有明顯的尋乳動作，可能出現吸吮自己的手。
- 2 寶寶飽食暗示：吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸吮，推開或遠離乳房。獲得奶水的足夠表現：觀察寶寶的大小便次數及體重變化。
- 3 觀察寶寶大小便及體重成長曲線。



Q18 如何正確哺餵母乳？

- 1 餵食前應先洗淨雙手。
- 2 舒適姿勢：可採取不同姿勢，媽媽需要心情愉快，有益於奶水排出。
- 3 母親與寶寶必須緊密相貼：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，上嘴唇對著乳頭，嬰兒頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體呈一直線。
- 4 寶寶已正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈及下面組織兩大部分，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。
- 5 哺乳時媽媽手的正確姿勢：以 C 型握法，大拇指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。

Q19 別的寶寶剛出生可以喝 90cc，我的寶寶才喝 60cc，會不會太少？

每個嬰兒的喝奶量及腸胃狀況都不同，應該依其個別性餵食而無法定時定量。過量的餵食容易造成嬰兒易有溢奶、吐奶的狀況。建議依嬰兒需求餵食吸吮媽媽的乳房，可以讓寶寶決定自己要喝的量。足月健康新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。





Q20 如何能增加產後媽媽的奶水量？或如何避免過敏原

要增加奶水量最重要的還是產後儘早開始讓寶寶吃奶，寶寶要就餵奶，而且要確定寶寶有正確的含乳將奶水吸出來，如此才會繼續製造足夠的奶水。至於食物部分每個媽媽的反應不一定。但儘量補充足夠水分及蛋白質可能有助母乳充足。另餵母乳期間，母體鈣質流失率較平常增加，可諮詢相關醫護做好補充，也有助於提升母乳品質，並減少母體骨質疏鬆。大部分媽媽在給予充分諮詢、支持與協助之後，就可以解決奶水不足的疑慮，並不一定需要依賴所謂的發奶草藥或食物。因為母乳具有免疫調節的功能，對過敏來說，母乳是有保護寶寶免於過敏的功能，所以目前並不建議媽媽在懷孕或哺乳時避開這些過敏原。除非本身也對此食物過敏，所以寶寶仍可全母乳哺育。

Q21 準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？

準媽媽在懷孕後便可開始計畫並收集哺乳相關資料，一但決定餵母乳，寶寶生下的 4-6 個月內可以純餵母乳，不必餵食任何其他食物，寶寶 4-6 個月後開始依添加副食品原則，仍可持續餵母乳一直到寶寶兩歲或以上。



Q22 我的寶寶屬於哪種需要提前添加副食品嗎？

若有以下狀況，可以提早在滿 4 個月後開始添加副食品，包括：奶水量降低、純餵到 6 個月有困難、寶寶顯得吃不飽、或寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴）。要提早添加的話，前提是寶寶的神經發展已準備好了，如：頸部可挺直，可以扶持維持坐姿且咀嚼時頭不會晃動；以湯匙餵食食物時，舌頭不會一直將食物頂出。

Q23 如何預防寶寶貧血？

在已開發國家，媽媽營養狀況通常不錯，這個疑慮相當低。若媽媽擔心的話，可多注意懷孕期的鐵攝取量（哺乳期的鐵攝取量對於奶水中的鐵影響不大，但是懷孕期母親血中的鐵含量會影響胎兒體內的鐵存積量）。對於早產兒或母親在懷孕過程中有貧血或失血者，須考慮對完全哺乳的嬰兒早期開始補充鐵。





其他

Q24 生產後媽媽很疲累，需要多休息，是否需要親子同室？

親子同室的好處很多，其一為母親可以很方便的照顧、接觸嬰兒及餵食，不需要來回至嬰兒室餵奶，能舒服的躺在床上哺乳。每個媽媽因為生產過程的不同，對於休息的需求可能不一樣。鼓勵在生產過程中提供媽媽足夠的協助以及支持，減少生產過程中的體力消耗。在產後提供親子同室，鼓勵家人陪伴，共同參與寶寶的照顧，促進親子關係，協助媽媽可以更順利的哺乳。

Q25 餵母乳的寶寶，住院時可不可以吃奶嘴？

對於純母乳哺育的寶寶在吸吮乳房以及媽媽奶水分泌都還未完全順利前，在寶寶頭一個月不建議使用奶嘴。但若非純母乳哺育的寶寶在與媽媽分開的情況下，而媽媽不能又不願意隨時在旁安撫或提供乳房給寶寶吸吮時，的確有口腔吸吮的需求。在這樣的情況下，有些醫院會尋求家長的選擇，看如何安撫嬰兒，其中的一個選擇是使用安撫奶嘴。

Q26 餵母乳我需要幫寶寶排氣嗎？

並非所有的寶寶都需要排氣，在換邊餵之前或是餵完後寶寶仍醒著時，可試著排氣。



衛生福利部 國民健康署

母乳哺育 手冊

編著者：衛生福利部國民健康署
主編：衛生福利部國民健康署
發行人：衛生福利部國民健康署
出版者：衛生福利部國民健康署
地址：台北市大同區塔城街36號
電話：(02)2522-0888
傳真：(02)2522-0988
電子郵件：yun@hpa.gov.tw
網址：<http://www.hpa.gov.tw>
出版年月：2018年6月30日
I S B N：9789860561197
G P N：4910700851

設計製作：品澄設計有限公司
地址：新北市中和區保平路277號7樓
電話：(02)8245-7802
電子郵件：pinchen0930@gmail.com
作業系統：windows
檔案格式：PDF
檔案內容：2D
播放軟體：Adobe Acrobat
使用載具：電腦