



嬰兒餵食計畫

沒有醫療需求下狀況生產後我該如何餵養我的寶寶

親愛的準媽媽、準爸爸您好：

恭喜您即將為人母親、為人父親，在出生後4~6個月，嬰兒只依賴一種食物，因此您幫嬰兒選擇的餵食方式就十分重要。本衛教單將幫助您了解嬰兒出生後有哪些餵食方式選項比較，希望能幫您思考適合嬰兒及您的餵養方式。

● 嬰兒的營養與餵食介紹

母乳哺育是嬰兒餵食的黃金標準，不僅減少嬰幼兒期的急慢性疾病，更是成人健康的重要基石。世界衛生組織建議，嬰兒純母乳哺育6個月，其後添加適當的副食品，持續哺餵母乳至2歲或2歲以上，美國兒科醫學會與台灣兒科醫學會在嬰兒哺育建議裏也提到，足月產之正常新生兒於出生後盡早哺餵母乳，並持續純母乳哺餵至4~6個月，之後持續到1歲、或1歲以上。然而，因為生活型態的改變，以及配方奶的發明與普及，因此有些家庭會有不同的選擇。

嬰兒餵食的選擇



完全哺餵母乳

從嬰兒出生後，在嬰兒開始想吃奶的時候就開始直接哺餵母乳。



部份母乳 部份嬰兒配方奶



完全嬰兒配方奶

選 項 比 較

| 選項 考量 | 完全哺餵母乳 | 部份母乳 部份嬰兒配方奶 | 完全餵嬰兒配方奶 (非一般的鮮奶或牛奶) |
|-----------|---|--------------------------|--|
| 需要 做的事 | 產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後盡快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。 1.產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。 2.產後盡早開始哺乳，以建立並維持泌乳。 3.需要準備哺乳所需用物。 | 需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧。 | 1.與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。 2.需要準備瓶餵所需的用物。 3.學習泡製配方奶與用奶瓶瓶餵技巧。 |
| 營養 提供 | 有高比例的免疫細胞、豐富寡糖、抗氧化物、乳鐵蛋白、抗體與其他抗感染蛋白質等成分，能夠保護初生寶寶免於感染，同時促進新生兒免疫系統的發育。 | 營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。 | 無法完全複製母乳成分，但可清楚知道寶寶喝奶量。 |
| 嬰兒 健康 | 1.減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度:包括中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸炎疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病。 2.嬰兒肥胖機會較低約26%。 3.減少36%嬰兒猝死風險。 | 即便部份哺餵母乳，隨著哺餵時間增加，好處可累積。 | 中耳炎增加2~2.5倍，兒童癌症增加1.2倍。腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病風險也較高。 |

| 選項 考量 | 完全哺餵母乳 | 部份母乳 部份嬰兒配方奶 | 完全餵嬰兒配方奶 (非一般的鮮奶或牛奶) |
|-------------------|--|---|--|
| 母親 健康 | 1.因哺乳有 3-20%乳 腺炎的風險(依產後 接受的協助程度而 有所不同)。 2.促進產後子宮恢復 ，減少產後大出血 機會。 3.不分日夜純母乳哺 餵，月經未恢復前 6個月內避孕效果 98%。 4.卵巢癌及乳癌風險 降低28%。 5.糖尿病風險4~12%。 | 塞奶及乳腺炎機會可能 較直接哺乳者高。 | 1.產後需要額外注 意子宮按摩，以避 免產後大出血。 2.會有脹奶痛，需 要退奶處理。乳 癌、卵巢癌、糖 尿病機會增加。 |
| 缺點 | 1.擔心奶水量的變化 、或嬰兒不肯吸， 需要專業人員協助。 2.直接哺乳者，嬰兒 餵食工作無法請他人 幫忙。 3.外出或返回職場，需 要尋找適當擠奶空間 和時間。 | 1.混合哺乳後，維持母 乳量可能比較困難。 2.擔心奶水不夠或餵母乳 的嬰兒吸吮問題。 3.同時面臨哺餵母乳或擠 奶需要的時間、空間及 瓶餵用物處理問題。 | 需要花時間購買安 全的配方奶，使用 煮沸的開水以及消 毒過的奶瓶奶嘴泡 奶。 |
| 食物費 (前6個 月) | 母乳免費 | 1.母乳免費 2.配方奶視餵食量而定 | 配方奶費用約 15,000~40,000元 |
| 相關用 物大約 費用 | 0~15,000元 | 2,800~21,000元 | 2,800~6,000元 |
| | (下列用品非絕對必要) 哺乳內衣、溢乳墊及 母乳袋、擠奶器 | 含餵母乳及配方奶所需 準備用物費用 | 奶瓶、奶嘴、消毒 鍋 |

