

一、母乳哺育的好處

母乳的營養是豐富又完整，它是最好消化及減少寶寶過敏的最佳食物，更是寶寶獲得先天抗體的主要來源，同時可以促進產後子宮收縮，減少母親產後大出血發生，並且幫助身體恢復。在哺育母乳的過程中，親密的親子互動對寶寶人格發展都有助益。

二、母乳能夠哺育多久

純母乳哺育至少六個月亦可持續哺育至2歲以上。

三、成功母乳哺育的開始-產後即刻母嬰皮膚與皮膚接觸的好處

產後立即母嬰皮膚對皮膚接觸，可讓寶寶體溫及呼吸比較穩定，哭鬧時間與頻率比較少，也較不會出現低血糖；吸吮乳房情形比較好，母親比較有信心哺乳，增進親子關係。

四、確保奶水充足的方法（正確含乳、常吸吮為不二法門）

1. 嬰兒想吃時就餵，依照嬰兒的需求彈性哺育，可促進乳汁分泌，減輕乳房腫脹不適。
2. 正確含乳-讓寶寶張大嘴含住乳房而不是乳頭，寶寶的下嘴唇外翻含住乳暈，下巴會接觸到乳房，而且可以感受到寶寶慢而深的吸吮及吞嚥聲。
3. 不添加其他配方奶或葡萄糖水，也不使用奶瓶餵食或使用安撫奶嘴。
4. 心情放輕鬆，可幫助奶水的排出。

五、哺育母乳的姿勢（可使用不同的抱法，使各角度的乳汁排出順暢）



六、依寶寶需求哺育母乳之重要性

1. 可刺激奶水早點來。
2. 可使寶寶得到足夠的奶水。
3. 可減少您乳房腫脹的機會，也可滿足寶寶吸吮的需求。
4. 增進親子關係，使您與寶寶關係更緊密。

七、脹奶及乳房腫脹處理

(一) 脹奶：

- 脹奶時，乳房熱、重、硬，但乳汁流出順暢，不會發燒。
- 唯一處理方法就是讓嬰兒多吸奶以移出奶水，在餵奶後，重及硬的感覺或硬塊會減輕，乳房會較軟，感覺較舒服。

(二) 乳房腫脹：

1. 產後儘早開始哺餵母乳，每日 8-12 次。
2. 確認含乳及哺乳姿勢正確。
3. 無限制、頻繁的哺餵母乳。
4. 您可舒服的坐著或躺者，持續移出奶水（可親餵亦可配合吸乳器）。
5. 餵奶前可溫敷輕輕按摩乳房，做一些可使您放鬆的事情。
6. 您可在餵奶後避開乳頭乳暈冷敷乳房，可舒緩您的疼痛不適。
7. 若是您的乳房依然腫脹疼痛，可依醫囑使用止痛藥。

八、預防嬰幼兒事故傷害防治及相關照護：

一歲以下或體重未達 10 公斤的嬰幼兒，應使用「嬰兒用座椅或臥床」，並放置車輛「後座中央」，「面朝後方(車尾)」，適當固定與安裝嬰兒的臥床或幼兒安全座椅，提供頸部柔軟及頭骨尚未發展完全嬰兒最佳安全防護：勿以機車載嬰兒。(請參閱國民健康署兒童衛教手冊)。

九、早期親子共讀的重要性：

及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，早期親子共讀可促進幼兒腦部及語言發展與就學後的閱讀能力。(請參閱國民健康署兒童衛教手冊)。

十、母乳哺育資源

1. 電話諮詢專線

國民健康署母乳哺育：0800-870870

馬偕紀念醫院(台北院區)：(02)25433535 轉 2072 (24 小時)

(淡水院區)：0975836849 (24 小時)

一對一個別哺乳諮詢：預約專線：2543-3535 轉 2075 黃娟娟護理長。

2. 網路諮詢網站

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>

國民健康署母乳哺育網站<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=389>

3. 母乳支持團體

台北馬偕 3.6.9.12 月第三週星期六，報名專線 2543-3535 轉 2075[請電洽報名確認參加日期]

淡水馬偕雙月第二週星期二，報名專線 2809-4661 轉 2705[請電洽報名確認參加日期]

各縣市母乳支持團體<https://mammy.hpa.gov.tw/DataColl/Support>

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線-台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760、新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康