

哺餵母乳，提供一個愛的互動。

增進親子情感，增強寶寶免疫力。

母乳好消化、營養好。

“純母乳”哺餵 6 個月，經濟安全又健康！



世界衛生組織建議 純母乳哺育 6 個月以上
諮詢專線：0800-870870



哺乳

手冊



臺中市政府衛生局 編印
出版日期：102年12月

第1章	哺餵母乳的好處	(一) 對嬰兒的好處.....6 (二) 對媽媽的好處.....7
第2章	先生與家人協助哺乳	(一) 哺育母乳父母一起做決定.....9 (二) 夫妻可能會有的擔憂.....10 (三) 如何支持媽媽哺餵母乳.....10 (四) 先生如何協助哺乳的妻子.....11
第3章	孕哺期營養	(一) 做自己的營養師，媽媽可以這樣吃...13 (二) 健康媽媽每日飲食份量計畫表...13 (三) 懷孕期的體重與飲食重點.....13 (四) 哺乳媽媽飲食守則.....14 (五) 吃素也可以很健康.....14
第4章	母嬰早期肌膚接觸的重要性	(一) 產後即刻肌膚接觸的好處.....17 (二) 如何進行肌膚接觸.....18
第5章	親子同室的重要性及安全措施	(一) 親子同室有什麼好處.....19 (二) 如何避免感染.....19 (三) 如何注意嬰兒的安全.....20
第6章	哺餵母乳姿勢及嬰兒含乳姿勢	(一) 舒適哺乳姿勢.....22 (二) 抱嬰兒的姿勢.....23 (三) 嬰兒含乳姿勢.....24 (三) 媽媽手的姿勢.....25
第7章	依嬰兒需求餵奶的重要性	(一) 什麼是“依嬰兒需求餵奶”...26 (二) 對媽媽及嬰兒的好處.....26 (三) 怎麼做，可達到依嬰兒需求餵奶...26
第8章	促進奶水分泌並確認嬰兒吃得到足夠奶水	(一) 產後媽媽奶水如何產生.....28 (二) 如何促進奶水分泌.....28 (三) 嬰兒真正吃到母奶的表現.....30 (四) 嬰兒吃得到足夠奶水可靠表徵...30
第9章	奶水不足的疑慮及解決方法	(一) 奶水不足疑慮、真相及解決方法...32 (二) 常見可能導致嬰兒沒吃夠的原因及處理.....34 (三) 何時應馬上就醫.....35
第10章	母嬰分開時如何持續泌乳	(一) 嘗試刺激噴乳反射.....36 (二) 母乳收集方法.....38 (三) 母乳儲存時間.....41 (四) 母乳解凍與溫熱.....42
第11章	哺餵母乳協助資源	(一) 母乳諮詢專線.....44 (二) 母乳支持團體.....44 (三) 母嬰親善醫療院所.....45 (四) 母乳哺育相關網站.....46
第12章	哺餵母乳常見問答Q&A48



第一章

哺餵母乳的好處

哺餵母乳給嬰兒生命最好的開始～

母乳是上天賜給新生兒最好的食物，母乳成分會隨嬰兒成長需要而改變，符合嬰兒的消化能力，完整提供嬰兒6個月內所需營養，是嬰兒配方奶粉無法取代的。世界衛生組織建議“純母乳”哺育6個月，之後添加適當的副食品，並持續哺餵母乳到2歲或2歲以上，對嬰兒及媽媽的健康最好。

(一) 對嬰兒的好處

1. 營養完整、好消化、不易過敏

母乳營養豐富，是嬰兒最理想的天然食品。母乳中含有較多的不飽和脂肪酸和乳糖，鈣磷比例適宜，適合嬰兒的消化和需要，不易引起過敏反應。吃母乳的嬰兒很少發生腹瀉和便秘。母乳中富含利於嬰兒腦細胞發育的牛磺酸，有利於促進嬰兒智力發育。

2. 增強抵抗力

母乳中含有多種增加嬰兒免疫抗病能力的物質，可使嬰兒在第一年中減少患病，預防各類感染。特別是初乳，含有多種預防、抗病的抗體和免疫細胞，是不能利用人工來添加、製造的。而且母乳成分會隨嬰兒的生長需求不同而調整，這都是任何嬰兒配方奶粉中所沒有的。



3. 安全又方便

母乳直接餵哺不易污染，溫度合適，吸吮速度及食量可隨嬰兒的需要增減，可以隨時餵哺，既方便又衛生。

4. 增進母子感情

嬰兒與媽媽能建立緊密的依附關係，有助於人格正常發展。哺育母乳是最能滿足嬰兒需要溫暖及愛的需求，增進嬰兒與媽媽的感情建立。哺乳過程中，媽媽對嬰兒的照顧、撫觸、擁抱、對視及嬰兒與媽媽胸部、乳房、手臂等身體的接觸，能提供嬰兒良好的刺激，使嬰兒獲得滿足和安全感，促進嬰兒大腦與智力的發展。

5. 幫助發育

嬰兒吸吮乳房時，可促進口腔、下顎、舌頭的運動，對語言發育有很好的影響，同時可以預防嬰兒口腔變形，齒列不正的機會。



(二) 對媽媽的好處

1. 促進子宮恢復，減少產後出血

嬰兒吸吮過程反射性地促進媽媽催產素的分泌，促進媽媽子宮的收縮，能使產後子宮早日恢復，從而減少產後併發症。



2. 快速恢復身材

有利於消耗掉孕期體內堆積的脂肪，每天消耗熱量400-1000卡，促進母親更快恢復至產前體重。

3. 抑制排卵避免快速再懷孕

產後頭6個月不分日夜皆以“純母乳”哺餵嬰兒，可抑制排卵和月經的到來，減少再次懷孕的機會。

4. 降低罹癌風險

降低媽媽停經前乳癌、卵巢癌與子宮內膜癌發生的可能。



第二章 先生與家人協助哺乳

母乳哺育歷程中需要爸爸和其他家人的支持。母乳哺育並不僅僅是哺育嬰兒的方式，它已成為一種生活方式。當母親提供嬰兒母乳時，如果爸爸或家人鼓勵這種健康的關係，對媽媽與嬰兒都是很有幫助的。

(一) 哺育母乳父母一起做決定：

在嬰兒餵食的決定上，爸爸扮演重要的角色，產前爸爸對哺乳的正向態度影響媽媽哺乳的意願；媽媽初次哺乳需要許多協助，爸爸是重要的協助者。父親如果對哺乳的負面反應、嫉妒母子哺乳的親密關係、認為自己沒有參與，將可能阻礙親子關係發展或夫妻之間產生緊張關係。因此，在順利哺乳之路上，夫妻需要準備與調適。

1. 哺育母乳必須爸爸及媽媽兩個人都覺得“是很好的一件事”，一起討論彼此的問題和擔憂。
2. 了解母乳哺育：
有時媽媽一個人無法完全記住的資訊，先生應與妻子一起由產前開始作哺餵母乳的準備。
3. 妻子需要支持及鼓勵：
先生可以提供妻子重要的情緒上支持，先生的愛可以讓哺乳更順利。



(二) 夫妻可能會有的擔憂

1. 難為情

當妻子哺乳時，先生要引以為傲，送她一件好看的哺乳衣或披肩，協助她，讓她不論在何處哺乳都覺得自在。

2. 餵奶會不舒服

哺乳是一件很自然的事，但仍需要學習。如果有餵奶過程有疼痛的感覺，就應該請專業人員協助。

3. 媽媽的奶水量

- 大部分的媽媽都有足夠的奶水可以餵食自己的嬰兒。
- 生產過程中提供妻子持續的支持，可以減少疼痛以及不必要的體力耗損。出生後儘快和嬰兒有肌膚接觸，當嬰兒有想吃奶的表現時就開始餵奶。確定嬰兒整個身體朝向媽媽，下巴緊貼乳房，含住一大口乳房深而慢的吸吮。
- 出生後就一家人在一起，除了方便讓媽媽在嬰兒想吃時就可餵奶，先生也可學習照顧嬰兒的方法。

小叮嚀

★ 如果有相關問題可詢問母嬰親善醫療院所的工作人員、衛生所護士或至國民健康署網站查詢相關資訊。



(三) 如何支持媽媽哺餵母乳

1. 在媽媽感到疲倦或洩氣時，可以鼓勵並陪伴。
2. 對媽媽花費在母乳哺育上的努力和時間表示出愛、讚許和感激。

3. 可以多加聆聽並表示理解媽媽與嬰兒的需要，協助其在家裡或旅途中進行母乳哺育。

4. 哺乳時親朋好友陪伴在媽媽旁邊，也會讓媽媽感到溫暖、愛和鬆弛。

所有的這些支持有助於媽媽自我感覺良好，並對自己給予嬰兒的最好照顧感到自信。在媽媽開始給嬰兒離乳時，爸爸與家人也能夠提供幫助，他們可以與嬰兒玩耍、擁抱和給予奶瓶或杯子餵食，以提供精神上的滋養。

(四) 先生如何協助哺乳的妻子

雖然在嬰兒出生後先生或許會覺得大家的重心都放在嬰兒與媽媽的身上，但是，先生仍是一個非常重要的人。

先生可以協助妻子的事

- 和妻子一起學習了解哺乳的相關事項。
- 確定妻子在哺乳過程中的舒適。
- 注意哺乳過程中嬰兒的姿勢及含奶姿勢。
- 確定妻子得到所需要的睡眠。
- 協助家務事。
- 花時間陪較大的孩子。
- 確定妻子得到幫助。
- 保護妻子免於干擾。
- 和妻子維持良好的溝通。



爸爸可以和小嬰兒一起做的事

- 換尿褲／尿布。
- 洗澡。
- 抱嬰兒給妻子餵奶。
- 抱著嬰兒，享受肌膚接觸的時光。
- 安撫嬰兒。
- 和嬰兒說話，唱歌給他聽。
- 當妻子洗澡、吃飯時，幫忙抱嬰兒。
- 和嬰兒玩。



請分享您的寶貴經驗或心情記事



第三章 孕哺期營養

胎兒時期是生命的起始點，這個時期的營養狀況牽動胎兒與媽媽的健康。當孕育生命開始，媽媽及胎兒的生理變化皆十分迅速，胎兒生長發育所需的營養幾乎完全依賴媽媽的供應，懷孕期的營養亦是哺乳期成功的基礎，因此媽媽的身心健康及飲食非常重要。正確的飲食才能符合健康需求!

(一) 做自己的營養師，媽媽可以這樣吃

我們身體所需的熱量及營養素來自六大類食物，但是依據性別與工作量的不同，所需要的食物量也會不同。建議每天都要吃到六大類食物，在各類食物中可多加變化。



(二) 健康媽媽每日飲食份量計畫表 (表1: P15頁)

(三) 懷孕期的體重與飲食重點

孕初期體驗 (0~3個月)：體重僅需增加1~2公斤

- 懷孕初期，只要飲食均衡，體重僅須增加1~2公斤。多吃綠色蔬菜及五穀類，可獲取和嬰兒神經發育有關的葉酸。

生命的律動 (4~6個月)：建議體重增加4~5Kg

- 隨著嬰兒成長及母體變化，媽媽的體重會上升比較多。從懷孕4個

月起，建議每週增加0.5公斤，整個孕期，體重約增加10~14公斤，每天需要比懷孕前多吃300大卡(kcal)的熱量。

- 一天喝2杯牛奶，或喝優酪乳及豆漿、多吃豆製品(如豆腐、豆干)、小魚干來獲取鈣質。
- 多吃蔬菜、水果及五穀類，可得到各種維生素及礦物質、膳食纖維。
- 另外需注意維生素D的攝取。孕婦及哺乳媽媽本身維生素D的補充，以及媽媽和嬰兒適當的日曬可以避免嬰兒產生維生素D缺乏。若嬰兒有健康需求，仍應與兒科醫師諮詢討論。
- 婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率。依照「國人膳食營養素參考攝取量」及依據世界衛生組織(WHO)建議應選擇添加碘之碘鹽，額外補充身體所需之碘量。孕婦及哺乳媽媽如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師建議量食用。



誕生的前奏(7個月~出生)：建議體重增加5-6Kg

- 懷孕時，準媽媽容易因為生理變化而貧血，嬰兒出生到4個月大時，身體內的鐵量也需要在這時期先儲存。所以要記得：多吃富含鐵質的肝臟、紅色肉類及深色蔬菜。請教醫生，適時補充鐵劑。

(四) 哺乳媽媽飲食守則

- 適量的豆製品及肉類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
- 媽媽不可偏食，要多選吃營養高、水分多的食物，如：牛奶、雞蛋、魚、肉、豆類、水果、蔬菜等。不可隨便服用成藥、或刺激性的物質。

(五) 吃素也可以很健康

素食者通常會比較不容易吃到富含維生素B12的食物，建議每天吃一個蛋及乳製品，假如您是純素食者請特別補充富含維生素B12的味增、健素、酵母粉或服用維生素B12補充劑，如此，吃素也可以哺育很健康的嬰兒。

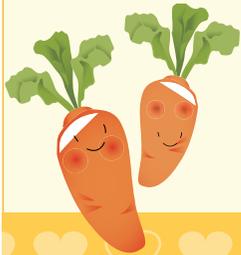


表1：健康媽媽每日飲食份量計畫表

食物類別	你的生活活動強度 ※				懷孕 4個月	哺乳期	份量說明
	低	稍低	適度	高			
	1550	1800	2050	2300	增加 300大卡	增加 500大卡	
全穀雜糧類(碗)	2.5~3	3	3.5	4	+1/2碗	+1碗	1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個=薄片土司麵包4片
奶類(杯)	1~2	2	2	2	+1杯	+1杯	1杯=240cc
豆魚肉蛋類(份)	2~3	3	3.5	4	-	-	1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克(生重約1兩，半個手掌大)=蛋1個=豆腐1塊(4小格)
蔬菜類(碟)	3	3	4	4	+1/2碟	+1碟	1碟=蔬菜100公克(約3兩)
水果類(個)	2	3	3	3	-	-	1個=橘子1個=土芭樂1個
油脂類*(湯匙)	2	2	2.5	3	-	-	1湯匙=15公克烹調用油

* 油脂類食物一般由烹調用油即可獲得，不需要另外攝取。

※生活活動強度：

低	主要從事輕度活動，如：看書、看電視，一天約1小時不激烈的動態活動，如步行、伸展操。
稍低	從事輕度勞動量的工作，如打電腦、做家事，一天約2小時不激烈的動態活動，如步行。
適度	從事中度勞動量的工作，如站立工作，農漁業，一天約1小時較強動態活動，如快走、爬樓梯。
高	從事重度勞動量的工作，如：重物搬運、農忙工作期；或一天中約有1小時激烈運動，例如：游泳、登山。

第四章

母嬰早期肌膚接觸的重要性



初生嬰兒在產後立即與媽媽親密的肌膚接觸，是迎接新生嬰兒健康的第一步。出生後的第1~2小時是新生嬰兒頭幾天最清醒的時刻，也是嬰兒和媽媽及其他家人產生銘記的最佳時機。一開始嬰兒躺在媽媽的懷裡休息片刻之後（可能超過30分鐘），會嘗試睜開眼睛、抬起頭（尋找媽媽的聲音）、同時出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳的動作，此時就是最適合開始哺乳的時刻。

（一）產後即刻肌膚接觸的好處

1. 讓嬰兒更穩定

研究發現，出生後和媽媽有肌膚接觸的嬰兒比沒有肌膚接觸的嬰兒，體溫及呼吸比較穩定，哭鬧的時間與頻率比較少，也比較不會出現低血糖。

2. 促進親子關係

當嬰兒被媽媽抱在懷裡，感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音時，會較滿足而且有安全感，進而對媽媽產生信賴感。而媽媽的母愛也會因此受到嬰兒皮膚接觸及身體蠕動的激發，對嬰兒產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。



小叮嚀

★全國營養調查顯示，懷孕及哺乳婦女的鈣質及鐵質都有不足之虞，這種現象尤其在懷孕中後期最嚴重，因此孕哺乳媽咪富含鈣及鐵的食物才能滿足媽媽及嬰兒的需求。

	富含鈣質的食物	富含鐵質的食物
全穀雜糧類	紅豆、豌豆	豬血糕、麥片、皇帝豆
奶類	高鈣牛奶	高鐵鈣脫脂奶
豆魚肉蛋類	小魚乾、吻仔魚 傳統豆腐、豆干、蝦米	鴨血、鵝蛋、九孔、豬肝
蔬菜類	深綠色蔬菜、海帶、紫菜、九層塔、金針	紅萵菜、甜碗豆、山芹菜
水果類	蘋果、葡萄、香蕉	甜柿、聖女番茄、海梨
堅果類	芝麻	杏仁果仁、腰果仁、黑芝麻

請分享您的寶貴經驗或心情記事

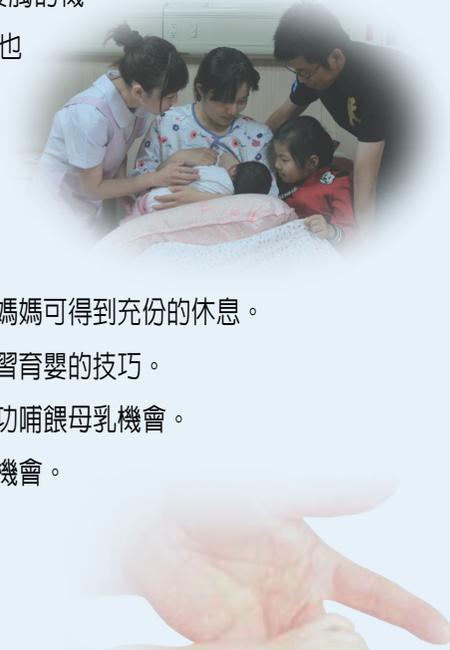


第五章

親子同室的重要性及安全措施



親子同室是指住院期間「嬰兒與媽媽及家人同住在一起」接受護理人員的照顧，並提供家中成員與嬰兒儘早接觸的機會，使家庭中各成員彼此能儘早適應，也使父母親在返家後對嬰兒的照顧更具信心。



(一) 親子同室有什麼好處：

1. 在家人及工作人員的協助下，媽媽可得到充份的休息。
2. 儘早了解嬰兒的生活習性，學習育嬰的技巧。
3. 依嬰兒需求哺餵母乳，提高成功哺餵母乳機會。
4. 使嬰兒情緒穩定，減少感染的機會。
5. 增加父母的自信心及成就感。

(二) 如何避免感染：

1. 勤洗手，接觸嬰兒前應先洗手。
2. 實施親子同室時，應告知親友罹患感染性疾病者勿探視，必要時應戴口罩。
3. 父母及主要照顧者，如患有感染性疾病應戴口罩。

3. 促進媽媽子宮收縮

嬰兒早期的吸吮乳房可以促進子宮收縮，即使沒有吸吮動作，在出生後的頭1~2個小時的肌膚接觸過程中，嬰兒會以手觸摸媽媽的乳房，同樣可以促進母體荷爾蒙的分泌，幫助子宮收縮，減少產後出血的機會。

4. 促進母乳哺育

有肌膚接觸的嬰兒，吸吮乳房的狀況會比較好，媽媽也比較有信心哺乳，並且比較清楚知道嬰兒想吃奶的表現，知道何時該哺乳。

(二) 如何進行肌膚接觸

只要初生嬰兒與媽媽的健康狀況穩定，醫護人員將嬰兒皮膚擦乾後，讓嬰兒直接躺在媽媽的胸懷裡，沒有衣服或是包布的阻隔，直接與媽媽的肌膚接觸，在不干擾的情況下，讓母嬰雙方熟悉彼此。如果嬰兒有想吃奶的表現時，醫護人員會協助媽媽哺乳。

如果在產檯上的時間很短，不方便進行肌膚接觸，也應儘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，只要媽媽清醒過來，在醫護人員的協助下就可以和嬰兒有肌膚接觸。



(三) 如何注意嬰兒的安全？

1. 鼓勵家屬陪伴：

實施親子同室時，家屬可在旁陪伴及協助，以減輕產婦照顧嬰兒的壓力。



2. 讓嬰兒不離開照顧者的視線：

嬰兒應在照顧者的視線範圍內（包括上洗手間時），不得將嬰兒單獨放於房間內，如果需要離開應將嬰兒請家人照顧或請醫護人員協助。

3. 學會觀察嬰兒健康特徵：

照顧者應隨時觀察嬰兒的呼吸頻率是否平穩、膚色是否紅潤，當嬰兒有任何異常狀況，應立即通知醫護人員處理。

4. 避免嬰兒窒息與跌落：

照顧者應注意勿讓嬰兒趴睡，以免造成嬰兒窒息或猝死。鼓勵嬰兒和大人同房睡可以減少嬰兒猝死症。

(1) 嬰兒睡覺注意事項：應注意床墊及蓋被是否合適外，並應確定下列幾點：

- 大人喝酒、服用會影響清醒能力的藥物，或是抽菸者，不宜和嬰兒同睡。
- 確定嬰兒不會掉到床下，或陷在床墊及牆壁間。
 - 嬰兒不要戴帽子或穿太多衣服（只需要穿和照顧者或年紀較大的兒童一樣多的衣服，一般而言穿到感覺不冷即可）。
 - 讓嬰兒仰著睡。



危險錯誤動作，請家長注意！



照顧者應注意勿讓嬰兒趴睡



不要有任何可能阻礙呼吸填充玩具在床上

(2) 嬰兒睡小床：

- 小床的安全要符合國家標準。
- 確定床墊和床欄間不會有間隙卡住嬰兒。
- 確定床上沒有小玩具會引起梗塞，且沒有超過 20 公分的繩索或鬆緊帶。
- 不要有任何可能阻礙呼吸的小枕頭、填充玩具在床上。
- 小床擺放位置要安全，應遠離電暖器或窗邊。

第六章

哺餵母乳姿勢及嬰兒含乳姿勢

哺餵母乳最重要的是，要找到一個舒服及正確的姿勢；好的餵奶姿勢，讓媽媽感覺舒服、放鬆，有益奶水排出。

(一) 舒適哺乳姿勢：

哺乳前應洗淨雙手，媽媽可選擇舒適的姿勢，肩膀、背部、腰部及手等應有枕頭或靠墊支撐，幫助身體放鬆：

坐姿（搖籃式）

椅子高度合適，並有把手用於支撐嬰兒，椅子不宜太軟，否則使嬰兒含吮不易定位。餵哺時媽媽應緊靠椅背促使背部和雙肩處於放鬆姿勢、用枕頭支撐嬰兒，也可在足下踩著腳凳幫助身體舒適、鬆弛，有益於噴乳反射不被抑制（圖6-1）。



圖6-1

坐姿（橄欖球式）

媽媽舒適坐著，嬰兒躺在媽媽側邊、臉及腹部面向媽媽、臀部躺在枕頭上；媽媽以前臂支撐嬰兒背部，手掌及腕托住嬰兒的後腦及頸部（圖6-2）。



圖6-2

側躺

側躺哺餵是很舒服，尤其是在晚上的餵奶，可以邊餵邊休息。側躺時頭及肩膀舒服地躺在枕頭上，媽媽可在背後及兩膝蓋間墊著枕頭；也可以在嬰兒背部墊枕頭，以提供良好支撐，須確定嬰兒胸腹部緊



圖6-3

小叮嚀

★當嬰兒吃的很順時，您可以用各種姿勢，不需使用枕頭，很輕鬆地在任何地方餵嬰兒吃奶。

(二) 抱嬰兒的姿勢：

不論你是如何抱嬰兒，以下幾個基本要領都一樣。

- (1) 媽媽的姿勢要很舒服而放鬆。
- (2) 嬰兒臉應面對著媽媽的乳房，胸部及腹部應緊密貼近媽媽；此時嬰兒的耳朵、肩膀及髖部應呈一直線（圖6-4）。
- (3) 嬰兒的上唇正對著乳頭。
- (4) 嬰兒應很容易靠近乳房，不需扭轉或彎曲或伸展他的頭。
- (5) 等到嬰兒嘴張得很大時，再將嬰兒貼近乳房，而不是移動媽媽的乳房去靠近嬰兒。
- (6) 嬰兒出生頭1個月，媽媽不只是托著他的頭和肩膀，也應托著他的臀部。



圖6-4

(三) 嬰兒含乳姿勢：

- (1) 讓嬰兒上唇正對著你的乳頭（圖6-5）。
- (2) 以乳頭刺激嬰兒的上嘴唇（輕輕地讓乳頭在嬰兒的嘴唇上移動）。
- (3) 等到嬰兒嘴張得很大時（像打哈欠般那麼大），再將他抱近含住你的乳房（嬰兒應該含住大部分的乳暈）。他的嘴必須張很大，以含住一大口乳房。
- (4) 如果嬰兒含的正確時，在快速吸幾口後會變成慢而深的吸吮。
- (5) 頭幾天，當嬰兒剛含上乳房時，你可能會覺得乳頭不舒服，但在幾分鐘之後不舒服感應消失。
- (6) 如果持續疼痛的話，可能是嬰兒含的不好。此時以手指輕壓其嘴角，使其停止吸吮，再將乳房移出其嘴巴，重新試一次，如果疼痛持續的話可能需要請有經驗的人幫忙。
- (7) 通常嬰兒吃到較後段的奶，因為脂肪含量較多比較容易飽足，會自己放開乳頭。



圖6-5



圖6-6

小叮嚀

★當嬰兒含住乳房時確定：（圖6-6）

- 1.他嘴巴張的很大，含住一大口乳房。
- 2.下巴貼著乳房。
- 3.下唇外翻（有時不易看到）。

(四) 媽媽手的姿勢：

- (1) 請媽媽用手托著乳房
- (2) 應將拇指和四指分別放在乳房上、下方）大拇指在上、四指在下），托起整個乳房餵哺（圖6-8）。
- (3) 手指不應太靠近乳暈，避免“剪刀式”夾托乳房，那樣會反向推乳房組織，阻礙嬰兒將大部分乳暈含入口內，不利於充分擠壓乳房內的奶水（圖6-9）。

正確姿勢

圖6-8

錯誤姿勢

圖6-9



第七章

依嬰兒需求餵奶的重要性

(一) 什麼是「依嬰兒需求餵奶」

只要嬰兒想吃，就餵奶。由嬰兒決定一餐要吸多久。

(二) 對媽媽及嬰兒的好處：

產後經常且不限時間餵奶的好處：

1. 刺激奶水分泌，讓奶水早點來。
2. 餵得愈多，奶量會愈豐沛。
3. 避免乳房腫脹。
4. 避免嬰兒餵食過量。

(三) 怎麼做，可達到依嬰兒需求餵奶？

1. 觀察嬰兒的需求：

飢餓暗示：

- (1) 頭會轉來轉去、嘴張開、主動尋找乳房、伸舌頭並靠近乳房。
- (2) 嬰兒可能吸吮自己的手。

飽食的暗示：

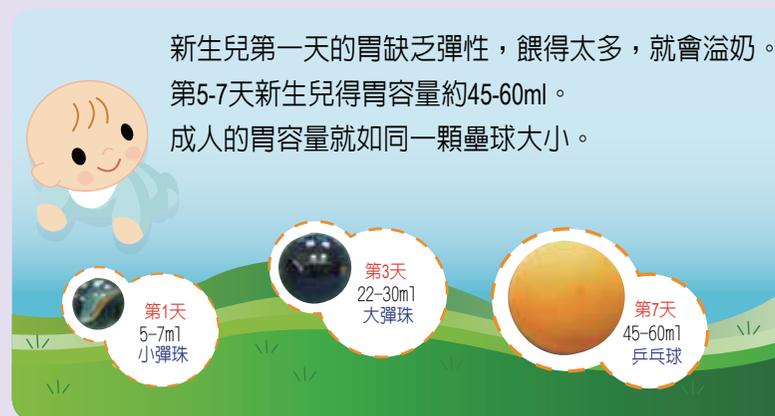
- (1) 入睡、手臂和腿伸直，手掌放鬆（圖7-1）。
- (2) 安靜全身放鬆、減少吸吮。
- (3) 推開或遠離乳房。



圖7-1

2. 不限時間且經常的哺乳：

- 只要嬰兒想吃，就餵奶。因為母乳很適合於嬰兒的消化和吸收，且新生兒的胃容量不大，所以產後剛始餵母乳時可能1.5~2小時就得餵一次奶。
- 讓嬰兒吸完一側乳房，如果嬰兒還要再吃，再給他吸另一側乳房。



請分享您的寶貴經驗或心情記事



第八章

促進奶水分泌並確認嬰兒得到足夠奶水

(一) 產後媽媽奶水如何產生：

媽媽奶水的分泌是透過供需的原理，大部分媽媽都有足夠奶水可以餵雙胞胎，所以餵一個嬰兒更是綽綽有餘。當嬰兒吸吮媽媽的乳房，會傳遞信息到媽媽的大腦裡，產生荷爾蒙的變化，讓乳房產生嬰兒需要的奶水。嬰兒吸吮得多，媽媽的奶水產生就多；嬰兒吸吮得少，媽媽的奶水就少。

吃的越頻繁 = 信息越多 = 奶水製造越多
移出的奶水越多 = 製造越多

1. 泌乳激素：

促進泌乳細胞製造奶水；當嬰兒需求量增加、吸吮次數增加或擠奶增加次數，乳房就會製造更多的奶水。

2. 催產素：

幫助乳房儲存的乳汁流出；媽媽放鬆心情，可促進催產素分泌（噴乳反射）使奶水流出更順暢。



(二) 如何促進奶水分泌：

1. 產後儘早開始餵奶：

第1次餵奶的時間最好是在產後1小時內，於產檯或產後恢復室即開始進行，因嬰兒吸吮乳房時，可刺激子宮收

縮，有助胎盤娩出。若無法在產檯上給嬰兒吸吮乳房，也應儘早在產後開始餵奶，因為嬰兒儘早吸吮乳房，可刺激乳汁分泌。

2. 勤於餵奶：

因剛出生的嬰兒胃容量很小，且母乳很容易消化和吸收，所以產後剛開始哺餵母乳可能1.5~2小時就得餵一次奶，一天餵食至少八到十二次以上是正常過程。當嬰兒餓了就給予餵奶，餵的越多，奶量越多。

3. 只餵母乳：

哺餵母乳的嬰兒是不需要添加嬰兒配方奶及其他飲料包括水，因為嬰兒胃容量小如果補充了嬰兒配方奶或其他飲料包括水，即可能導致嬰兒不易有餓的感覺而減少吃母乳的頻率，奶量自然會減少。

4. 確定嬰兒正確含住乳房並真正吃到母乳。

5. 讓嬰兒和媽媽在一起並哺餵母乳。

6. 均衡飲食：

- 依照媽媽的食慾進食即可。
- 傳統民俗建議豬腳花生、麻油牡蠣或各種魚湯等食物，可以嘗試，但非必要。

7. 依照媽媽本身的需求多攝取水份，如開水、湯類皆可。

8. 足夠的休息，保持愉快心情，因為疲倦和壓力可能會減少奶水的分泌。



小叮嚀

★媽媽們自認奶水不足，是補充嬰兒配方奶或停止哺餵母乳最常見的原因，實際上只有極少數的媽媽，確實因病理性因素，在奶水供應上出了問題，而大多數媽媽都可以提供嬰兒足夠的母乳。

(三) 嬰兒真正吃到母奶的表現：

1.張大嘴巴：

- 在吸奶過程中嬰兒嘴巴張得很大，含住乳頭和大部分乳量。



2.深而慢的吸吮：

- 開始吃奶吸吮的速度較快。
- 當奶水開始流出嬰兒真的吸到奶水時，吸吮的動作會變慢（大約為1秒1次），此時可能聽到或看見嬰兒吞嚥動作。
- 如果嬰兒吸吮的動作一直持續很快的話，表示他並沒有真正吸到奶水。

3.鬆口放開乳房：

- 當嬰兒真的吃飽後會自己鬆口放開乳房。
- 如果媽媽本來有脹奶的感覺時，在餵完奶後會覺得乳房較軟。

(四) 嬰兒吃到足夠奶水可靠表徵：

1.體重變化：

頭3個月體重每月增加超過500公克。

2.尿布變濕：

如右圖表格。

出生天數	濕尿布片數
第1天	■
第2天	■■
第3天	■■■
第4天	■■■■
第5天	■■■■■
第6天以後	■■■■■■■ ↑ 每天至少換6次以上顏色清澈尿濕重重的尿布（約3塊乾尿布的重量）。



3.嬰兒排便：

第1~3天：深綠，幾乎是黑色的黏便（圖8-3）。

第4~5天：顏色變淡，越來越黃（圖8-4）。

第6天以後：一天至少3~4次的黃色大便（至少約十圓銅板大小）（圖8-5）。



圖8-3



圖8-4



圖8-5

小叮嚀

★純母乳哺餵的嬰兒頭幾個月便便通常是稀稀水水，帶有顆粒或酸味，甚至一吃就解，這是正常現象。而有些純母乳哺餵的嬰兒在3週大以後便便次數可能變少，少數會有10~14天才解一次大便的情況；如果小便次數和量以及體重增加正常，無嚴重腹脹或嘔吐，這可以是正常的。

請分享您的寶貴經驗或心情記事



第九章

奶水不足的疑慮及解決方法

奶水夠不夠是大部分哺乳媽媽的疑慮，尤其是新手媽媽，因較不了解如何解讀嬰兒的需求，壓力其實不小。奶水的產生原理很簡單，就是嬰兒吸多少，媽媽就產生多少。但是當媽媽於哺乳過程中有太多的壓力、失去自信及充滿懷疑時，這樣的「供需原理」就很難順利運行，這時更需要周遭親友提供支持，對媽媽將更有幫助。

(一) 奶水不足疑慮、真相及解決方法

媽媽的疑慮	生理及心理真相	建議解決方法
頭3天嬰兒一直在吃奶	出生頭幾天嬰兒胃容量很小，第1天只有5到7cc，這大約是初乳的分泌量；且此時胃彈性不大，少量多餐其實較健康。	1. 媽媽和嬰兒在一起（親子同室），在嬰兒有想吃奶的表現時就餵奶。 2. 請醫療工作人員協助母親讓嬰兒吃到乳房中已產生的初乳。 3. 媽媽學習躺著餵奶。 4. 減少不必要訪客的干擾，讓母親得到充分的休息。
出生第2、3天（尤其是晚上）愛哭的嬰兒	哭除了是肚子餓之外，也可能是因為寂寞、不安全感、或是過多刺激造成的。	1. 請醫療工作人員協助母親確定嬰兒有吃到奶水的表現。 2. 提供嬰兒平穩安靜的環境，避免不必要的刺激（聲音、亮光、訪客、檢查等）。 3. 學習安撫嬰兒的方法。 4. 親子肌膚接觸。 5. 請先生或其他家人幫忙協助安撫嬰兒，滿足嬰兒飢餓以外的需求。



媽媽的疑慮	生理及心理真相	建議解決方法
嬰兒吃奶次數比以前增加更多次	1. 嬰兒可能正在經歷生長快速期（通常是滿月、2到3個月間、或是6個月大左右）。 2. 嬰兒可能需要更多的安慰（因為環境或照顧者的改變等）。	1. 請媽媽暫時減少其他的工作，多餵奶，通常幾天後就會改善。 2. 檢視是否環境或照顧者有所改變。
頭3個月愛哭的嬰兒	1. 不舒服（冷、熱、屁屁髒）、疲憊（如訪客太多）。 2. 生病或疼痛。 3. 腹絞痛。 4. 媽媽的食物（含咖啡因的飲料、過多的牛奶蛋白）。 5. 高需求的嬰兒（較敏銳的嬰兒）。	1. 注意嬰兒的生理需求。 2. 確定嬰兒奶水吃得夠。 3. 注意媽媽的食物不要刻意喝牛奶，學習安撫嬰兒。 4. 請先生或其他家人協助安撫嬰兒。
一直要吃的嬰兒	1. 母乳消化比較快，頭幾個月哺乳嬰兒一天喝奶8~12次以上是很正常的。 2. 吸奶不僅滿足嬰兒飢餓的需求，也提供溫暖以及愛的感覺，更同時提供嬰兒五感官最適當的刺激，有助於生理心理及智能的發展。	1. 確定嬰兒奶水吃得夠。 2. 媽媽和嬰兒在一起（親子同室）方便哺乳。 3. 學習躺著餵奶。 4. 請先生及其他家人全力的支持、協助其他的家務事，並滿足嬰兒飢餓以外的需求。



媽媽的疑慮	生理及心理真相	建議解決方法
媽媽感覺乳房較不充盈、腫脹（相較於產後一開始）	1.這是正常的。 2.產後幾週後，乳房製造的奶水量剛好就滿足嬰兒所需，供需平衡後比較不會有脹奶的感覺。	1.媽媽保持心情愉快。 2.先生及家人應鼓勵並支持媽媽繼續哺乳。
擠出奶水量不多	1.擠奶的技巧不對。 2.擠奶的次數不夠頻繁。 3.媽媽情緒過份緊張抑制噴乳反射，使奶水流出不順暢。	1.學習正確的擠奶方式（包括徒手擠奶或擠奶器擠奶）。 2.增加擠奶次數。 3.提供能讓媽媽放輕鬆的環境，例如以按摩的方式促進噴乳反射。 4.先生或家人的支持與協助。

(二) 常見可能導致嬰兒沒吃夠的原因及處理

可能的常見原因	如何處理
1. 嬰兒沒有好好吃奶（姿勢不正確）。 2. 使用奶瓶奶嘴。 3. 餵奶次數及時間不夠。 4. 一次限制只餵一邊乳房。 5. 媽媽的藥物（口服避孕藥）。	1. 儘量讓嬰兒將乳房含得好，避免使用奶瓶或人工奶嘴，請醫護專業人員協助，媽媽應學會如何確認嬰兒有吃到奶。 2. 一旦嬰兒不再認真吸吮時，媽媽可以擠壓乳房來增加嬰兒吃進去的奶量。 3. 即使擠壓嬰兒也不吃時，就換另一邊餵奶。重覆整個過程，可來回幾次進行，讓嬰兒獲得足夠的量。 4. 請家人協助讓媽媽多休息，專心哺乳。 5. 適當的飲食，口渴就喝，肚子餓就吃。 6. 每次餵奶間可以擠奶，增加奶水量。 7. 必要時補充擠出來的母乳、母乳庫的捐贈奶或配方奶，儘量避免使用奶瓶餵食，讓嬰兒可以真正學會吸母乳。



(三) 何時應馬上就醫

1. 嬰兒只有非常快速淺淺的吸吮。
2. 嬰兒含著乳房就睡著，沒有喝奶，外觀嗜睡。
3. 在5天大之後仍只有深綠或黑色的大便排出，甚至沒有大便排出。
4. 在3天大之後尿尿次數仍不多（請參閱本手冊P30）。

請分享您的寶貴經驗或心情記事



第十章

母嬰分開時如何持續泌乳

嬰兒和媽媽分開時，媽媽需要至少2至3個小時將奶水擠出以維持奶水分泌。持續將奶水擠出，有助於乳房持續分泌奶水。當奶水未經常的排出，會造成乳房腫脹而抑制奶水的分泌，將會使奶量逐漸減少。

(一) 嘗試刺激噴乳反射：

在擠奶前，可以嘗試刺激噴乳反射，讓奶水更容易擠出。可以嘗試下列幾種方法：

1. 有的媽媽發現和其他媽媽一起擠奶時，一邊談天一邊擠奶，較容易擠出奶水。
2. 想著嬰兒，看著嬰兒的照片，聞聞嬰兒的衣物味道，想像您與嬰兒在一起的親密感覺。
3. 喝一杯溫熱有安神作用的飲料。如：紅棗蓮子湯、酒釀芝麻湯圓等，但不要喝咖啡。
4. 溫水淋浴，幫助放鬆心情。
5. 擠奶前以自己的大拇指及食指，輕柔的拉或揉乳頭（圖10-1）。
6. 請人按摩背部。媽媽坐著，身體前傾，手臂彎曲擱在身前的桌上，並將頭趴在



圖10-1

手臂上。不穿衣服或是穿寬鬆的衣服，讓乳房輕鬆地下垂，背部塗抹適當乳液。請一個人由上往下按摩您的脊椎兩邊。將她的手掌握起，大拇指朝前，以大拇指用力地做小環狀按摩（圖10-2）。同時按摩脊椎兩邊，由頸部到肩胛骨，約2~3分鐘（圖10-3）。



圖10-2

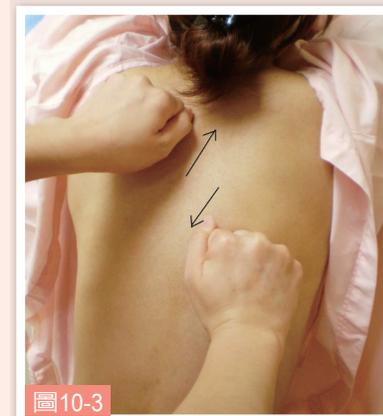


圖10-3

7. 增加噴乳反射的按摩法

輕輕地按摩乳房，以手指端或梳子輕柔地撫摸乳房，或以拳頭朝乳頭方向輕柔地滾壓。可用手從乳房上方的胸壁，輕撫至乳頭，以輕輕搔癢的力道即可（圖10-4）。此按摩法，除了可以幫助我們放輕鬆外，也會刺激噴乳反射。



圖10-4

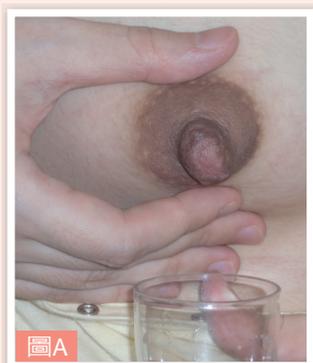
(二) 母乳收集方法：

1. 穿著前面開扣或方便擠奶的衣服。
2. 擠奶前洗淨雙手，並選擇寬口的容器。
3. 選擇合適的擠奶的方法：

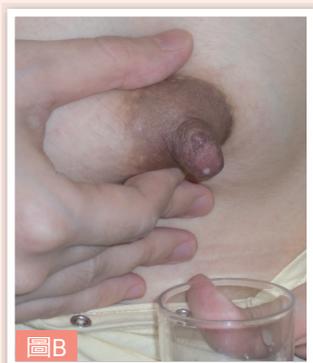
(1) 手擠奶：

為最簡單而方便的方法，當母親用手擠奶時，可試著模擬嬰兒吸吮節奏，來刺激噴乳反射。

A 拿著容器靠近乳房，將大拇指放在乳頭上方的乳房上，食指在乳頭下的乳房上（離乳頭2~3公分），食指對著大拇指，以其他的手指托住乳房，兩指相對呈“C”型，即上下手指是相對位置。



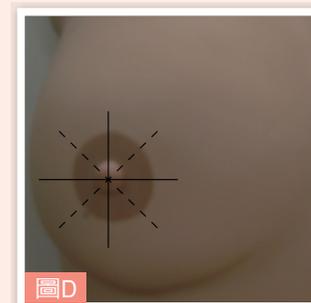
B 將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，要避免壓太深，以免阻塞輸乳管。



C 再以大拇指及食指相對，擠壓乳頭及乳暈後方。



D 繞著乳暈周圍，以相同方式（擠壓→放鬆、擠壓→放鬆）擠壓乳暈兩側，確定乳房各部位的奶水被擠出。



E 一邊乳房至少擠3~5分鐘，直到奶流變慢，然後再擠另一邊，兩乳交替著擠，每邊至少擠3次。

小叮嚀

- A. 剛開始反覆的擠壓乳房，可能擠出少量奶水，但是在擠壓幾次後，奶水會開始順暢的流出。如果噴乳反射活躍的話，奶水會似泉水湧出。
- B. 手擠奶過程，避免以指腹摩擦乳房皮膚，指腹擠壓的動作應比較像滾動。
- C. 避免擠壓乳頭本身，壓或拉乳頭並不能擠出奶水。
- D. 手酸時要換手擠，擠奶時肩膀勿緊繃，放鬆有助於噴乳反射，讓奶水流出更順暢。
- E. 一次擠奶可能要花20~30分鐘，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多，擠奶所需的時間也有可能縮短。



(2) 使用擠乳器：

- A** 手動吸奶器：將吸奶器喇叭口置乳暈處緊貼乳房，讓乳頭在喇叭口中央，操作吸奶器，奶水便流出使用；價格便宜，但媽媽操作時手較費力。
- B** 電動擠奶器：先將擠奶器吸力調至最小，將吸奶器喇叭口置乳暈處緊貼乳房，讓乳頭在喇叭口中央，打開開關，再調整吸力至合適個人的壓力（以不痛為準）。
- C** 首次使用前及每次使用後，吸乳器組件需依各廠牌使用說明徹底清潔及消毒。

小叮嚀

1. 擠出的奶水，直接放入有蓋的清潔玻璃瓶、塑膠瓶或母乳袋中，密封好，並預留一些空間（勿超過8分滿），因奶水冷凍後會略微膨脹。
2. 母乳保存容器外應標示擠奶日期及時間。
3. 使用母乳袋時，要將空氣擠出再封口，建議存放於有蓋保鮮盒內避免被冰箱食物污染。
4. 二十四小時內多次擠出的母乳，可先放置冰箱冷藏，待母乳溫度一致時，才可到入同一儲存容器保存。
5. 工作場所若無冰箱，可利用冰桶裝冰塊或用冰寶，然後把裝好乳汁的容器放入冰桶內冷藏。
6. 當嬰兒因為疾病住院時，請依照醫療院所規定收集、儲存以及運送母乳。



(三) 母乳儲存時間：

足月嬰兒家用奶水儲存時間（早產兒請詢問醫療相關專業人員）

處理方式 儲存溫度	剛擠出來奶水	冷藏室內 解凍奶水	溫水 解凍奶水
室溫25°C以下	6-8小時	2-4小時	當餐使用
冷藏室（0-4°C）	5-8天	24小時	不可再冷藏
獨立的冷凍室	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍

○ 正確儲存方式



圖10-5

✗ 錯誤儲存方式



圖10-6

小叮嚀

★母乳儲存應在冰箱內部（圖10-5）而非冰箱門邊（圖10-6），較不受開門溫度影響。

(四) 母乳解凍與溫熱

1. 母乳解凍方式：

- (1) 放置冷藏室慢慢解凍（約需12小時，建議可前一夜先將隔日所需奶水從冷凍庫放入冷藏室解凍，圖10-7）。
- (2) 在流動水下解凍（圖10-8）。
- (3) 待母乳解凍後，依每次所需奶量分瓶，放置冷藏室存放備用（24小時內應使用完畢）。

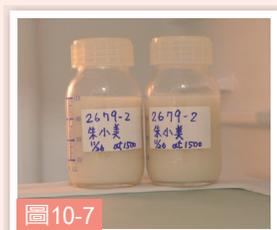


圖10-7



圖10-8

2. 母乳溫熱方式：

- (1) 取用嬰兒當餐所需之奶量，將奶瓶放於內有溫水（不超過60°C）的容器內溫熱，溫水量以不超過奶瓶蓋為原則（圖10-9）。
- (2) 勿使用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成分。



圖10-9

小叮嚀

1. 奶水經過冰凍會產生分層而不均勻，此為正常現象，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻。
2. 於冷藏室解凍之奶水24小時內應使用完畢，且不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
3. 當餐餵剩的奶水要丟棄，不可再冷藏使用。
4. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過之奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經消毒，並保持清潔。

請分享您的寶貴經驗或心情記事



第十一章

哺餵母乳協助資源

當你哺乳遇到困難時，請不要輕易放棄，「母乳諮詢網絡」是支持媽媽及維護嬰兒健康的好伙伴，歡迎多加利用。

(一) 母乳諮詢專線：

- 臺中市政府衛生局：04-25267039
- 臺中市各區衛生所
- 衛生福利部國民健康署（孕產婦關懷專線）：
0800-870870（諧音：抱緊您 抱緊您）



(二) 母乳支持團體：

臺中市定期開辦哺餵母乳媽媽及家人的聚會，與您共同討論哺乳的問題並分享成功經驗的歡樂園地，竭誠歡迎準爸爸、準媽媽、哺乳媽媽及家人踴躍參加，辦理地點及時間，請洽詢各區衛生所

衛生所名稱	聯絡電話	衛生所名稱	聯絡電話
大里區	04-24062411	烏日區	04-23381027
神岡區	04-25622793	梧棲區	04-26562809
霧峰區	04-23393022	豐原區	04-25261170
大雅區	04-25661091	龍井區	04-26354528
太平區	04-23938083	后里區	04-25562048
沙鹿區	04-26625040	大肚區	04-26996311

衛生所名稱	聯絡電話	衛生所名稱	聯絡電話
潭子區	04-25324643	和平區梨山	04-25989540
清水區	04-26222639	北區	04-22359182
石岡區	04-25722314	中西區	04-22223811
大甲區	04-26872153	東區	04-22834121
東勢區	04-25873872	南區	04-22629735
大安區	04-26713681	北屯區軍功	04-22393932
新社區	04-25811704	北屯區四民	04-24211945
外埔區	04-26833208	西屯區	04-27027068
和平區	04-25942781	南屯區	04-23827640

(三) 母嬰親善醫療院所：

母嬰親善醫療院所是輕鬆哺乳的首選，當您懷孕初期醫護人員開始協助您準備如何哺乳，也特別重視您與嬰兒「互動」，生產後30分鐘內嬰兒可和媽媽直接肌膚接觸，享受媽媽溫暖的懷抱。24小時親子同室，讓媽媽和嬰兒同處一室不分開，媽媽可隨時觀察並滿足嬰兒的需要，親密的互動讓嬰兒享有安全感並減少受感染的機會。醫護人員會全程陪伴，協助哺育初乳及學習照顧嬰兒，讓爸媽儘早熟悉嬰兒的習性。出院時醫護人員也會教導如何在回家及上班後持續哺乳，衛生局鼓勵懷孕媽媽前往母嬰親善醫療院所產檢、生產。



第十二章

哺餵母乳常見問答Q&A



Q1：何謂母嬰親善醫療院所？

A 母嬰親善醫療院所是由世界衛生組織及聯合國兒童基金會所支持的全球性活動，目的在提升醫院（診所）成為常規的母乳哺育環境，並改善醫療院所免費或低價提供嬰兒配方奶粉，給予每個嬰兒生命最好的開始。

所謂「母嬰親善醫療院所」，是透過訓練有素的醫護人員協助媽媽哺乳，他們從孕婦產檢的第一刻起，就給予準媽媽進行母乳哺育的指導與資訊，生產後的第一時間內也會教導正確的哺乳技巧。

母嬰親善醫療院所通過衛生福利部國民健康署認證，可提供嬰兒與媽媽哺育母乳最優的支持性環境，也是產檢、生產的好選擇。

Q2：平或凹陷的乳頭 可以哺餵母乳嗎？

A 嬰兒在吃奶時不是只有吸乳頭，而是要含住乳頭及大部份的乳暈。在產後頭一兩天乳房的伸展度較好，大部分的嬰兒可能可以毫無困難地吸吮乳房，甚至逐漸將乳頭拉出來。在嬰兒一出生後，就讓嬰兒躺在媽媽的懷裡，肌膚相接觸，讓嬰兒自己去探索乳房；他會找到含住乳房的方式。

Q3：在脹奶時才会有奶水嗎？

A 脹奶不等於有奶水，因為有一部分是因為血流及淋巴液充盈。有的媽媽從嬰兒出生後馬上就讓嬰兒開始吸吮，並且常餵奶的，可能都沒有脹奶的感覺，但是嬰兒的成長仍然很好，表示他有吃到足夠的奶水，所以沒有脹奶仍可以有充足的奶水。

Q4：為什麼會有乳腺炎？

A 當乳房一部份的奶水沒有移出，輸乳管被黏稠的奶水塞住時，會發生輸乳管阻塞。通常會有局部疼痛的硬塊，上面的皮膚可能會泛紅，可造成乳房組織發炎，稱為非感染性乳腺炎。若有被細菌感染，則稱為感染性乳腺炎，除了局部有非常疼痛的硬塊，皮膚發紅外，還會有發燒、覺得疲憊的感覺。治療輸乳管阻塞及乳腺炎最重要的是讓阻塞部分的奶水流出來，且在嬰兒想吃奶的時候就餵奶是預防乳房腫脹、發炎的不二法門。

請分享您的寶貴經驗或心情記事



Q5：乳頭為什麼會酸痛、破皮、皸裂？

A 乳頭酸痛最常見的原因是嬰兒含乳含得不好，有可能是因為過早給嬰兒使用人工奶嘴，太晚開始哺育母乳，或是乳房腫脹讓嬰兒不好含住乳房等。乳頭酸痛或破皮時，首先要確定餵奶姿勢及嬰兒含乳房的姿勢是否正確。只要嬰兒含得好，就比較不痛。可以試著由比較不痛那一側開始餵奶，也可以更換餵奶的姿勢，讓嬰兒含乳房的部位不一樣。餵奶後可掀開胸罩，讓乳頭維持通風；塗一些擠出來的奶水在乳頭上，可促進傷口的癒合。乳房一天清洗不要超過一次，不要使用肥皂，或是以毛巾用力擦。在餵奶前後不需要洗乳房，因為，清洗會除掉皮膚上自然的油，更容易造成疼痛。

Q6：治療乳頭破皮、皸裂時，是否仍可哺乳？

A 乳頭有破皮皸裂的狀況，在奶水被吸出來後24小時內仍未改善時，需要請醫師看診，並服用適當的抗生素治療。這些藥物對嬰兒並不會有影響，仍然可以餵奶。

請分享您的寶貴經驗或心情記事


Q7：為什麼乳頭上有白點或小水泡？

A 有時是因為嬰兒含得不好，使皮膚受傷，而造成水泡。處理的方式和乳頭酸痛一樣。有時是乳頭上一個小白點，當嬰兒在吸奶時會十分疼痛。可能是輸乳管阻塞，有時可以摸到乳房有局部的硬塊。可在餵奶前先熱敷小白點，再讓嬰兒吸吮。有時嬰兒的吸吮力道會將白點吸破，使乳管暢通。若仍無法改善可找專業人員協助以無菌的針頭，將水泡挑開，讓奶水流出即可。有時可以再稍微擠壓附近的乳暈，可能會有像牙膏狀的奶水流出，可避免再次阻塞。

Q8：寶寶黃疸時，是否仍可哺乳？

A 正常嬰兒會有黃疸的原因是嬰兒體內產生膽紅素的量過多，但是肝臟的功能尚未發育成熟，不能分解排出這些膽紅素，再加上有些正常經由膽道已排出到了腸內的膽紅素又再被嬰兒的腸道吸收到血液內，這些因素加在一起都會使新生兒特別容易出現黃疸現象。正常足月產的小嬰兒，黃疸在第2~第4天出現，平均在第4~5天到達高峰在一週到兩週之內會消失。吃母乳的嬰兒黃疸可能持續到兩、三個月才完全消退，如果大便顏色為大便卡之1-6，或者是在滿月仍有黃疸時，應請兒科醫師確定黃疸的原因，仍然可持續哺餵母乳。如因特殊狀況需暫停哺乳或無法直接哺乳時，應照嬰兒平常吃奶的頻率繼續將奶水擠出來，以維持奶水的分泌。

Q9：若嬰兒已吃飽，奶水仍然很充足，如何處理？

A 可將過多的母乳擠出保存於集乳袋，冷凍保存，以利無法親餵時使用或捐給母乳庫，提供給早產兒、過敏兒、或餵食配方奶耐受不良、免疫功能不全、開刀後、患感染性疾病及代謝異常疾病之嬰兒使用。

相關母乳捐贈問題請洽詢「母乳庫捐、領乳專線」：

【服務時間：上班時間】

- 台北市立聯合醫院和平婦幼院區（中正區福州街12號）：
02-23916470分機2051。
- 衛生福利部臺中醫院（西區三民路一段199號）：
04-22294411分機2534或2579。

**Q10：如何判斷嬰兒大便是否正常？**

A 喝母乳的嬰兒在頭一兩個月的大便通常是稀稀水水、帶一點黏液、有一點顆粒、有一點酸味、甚至一吃就解，這是正常的大便，不是腹瀉；有的嬰兒這樣大便型態一直持續到添加固體食物才會比較成形。

但是，有些嬰兒的大便型態在一兩個月後反而變成三四天才解一次，通常仍是軟便；最久甚至可以一兩個禮拜才解一次軟大便，這並非便秘。

只要嬰兒沒有解便困難、沒有腹脹、哭鬧不安，而且進食量、小便量仍然很正常的話，就可以不用太擔心。

請分享您的寶貴經驗或心情記事

**Q11：我的奶水量突然減少，該怎麼辦？**

A 這樣的情況應是暫時性的，可能造成的原因包括：媽媽剛開始上班了、居家環境改變、嬰兒或媽媽生病、媽媽本身過於勞累、月經恢復了、與先生及其他家人、工作夥伴的關係、工作的壓力，這些都會影響媽媽的情緒。母親的情緒是會直接影響奶水的製造及影響噴乳反射，所以授乳的媽媽應保持心情愉快、舒暢才會促進奶水的製造。當媽媽自覺奶水量突然減少，自己又是因為以上的一種或多重因素或其他的擔憂時，應正視問題並嘗試解決及找出紓發的管道，並保持哺餵母乳的信心及決心。

Q12：母乳可餵多久？6個月後母乳沒有營養了嗎？

A 母乳是最適合嬰兒的食物，即使在6個月後一樣能提供豐富的營養，較大的嬰兒活動力加強，需要注意副食品的添加。世界衛生組織建議：「完全哺育純母乳至6個月，之後添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上，對母嬰健康最好」。所謂添加副食品是為了讓嬰兒慢慢適應大人的飲食內容，並學習如何用大人的方式進食，而不是以配方奶及奶瓶取代。

請分享您的寶貴經驗或心情記事



小叮嚀

★吃母乳的嬰兒最健康，不要輕易放棄哺餵母乳，本手冊如果無法解決您的問題，請向各縣市衛生局（所）等相關單位尋求協助。



發行單位：臺中市政府衛生局

發行人：黃美娜

編輯委員：林桂美、陳玉楚、陳昭惠、郭素珍、
鄭麗美、梁慧婷、楊惠如、劉宜芳、
應宗和（依姓氏筆畫順序）

編修小組：許嘉珍、毛詩晶

地址：420臺中市豐原區中興路136號

傳真：04-25279062

封面設計：陳雅雯

印刷：快又好企業社

出版日期：民國102年12月

本手冊印製經費來自菸捐挹注

誌謝

本手冊編印感謝郭素珍教授提供「先生與家人協助哺乳」、陳昭惠主任提供「親子同室重要性之如何注意嬰兒安全」單元內容、衛生福利部國民健康署提供圖文資料及光田醫療社團法人光田綜合醫院（大甲院區）、台中慈濟綜合醫院、沙鹿區衛生所等單位提供圖片、中山醫學大學附設醫院提供行政支援。

著作財產權人：臺中市政府衛生局

本手冊保留所有權利。欲利用本手冊全部或部份內容者，需徵求著作財產權人臺中市政府衛生局同意或書面授權。請洽臺中市政府衛生局（電話：04-25267039）