

如何讓寶寶正確含住乳房



步驟一

媽媽以乳頭輕觸其嘴唇
使寶寶嘴巴張的像打哈
欠那麼大



步驟二

很快的將寶寶抱近乳
房，讓他的下唇盡可
能含住大部分的乳暈



步驟三

終於吸到了，瞧我吸
的多滿足

Check Point

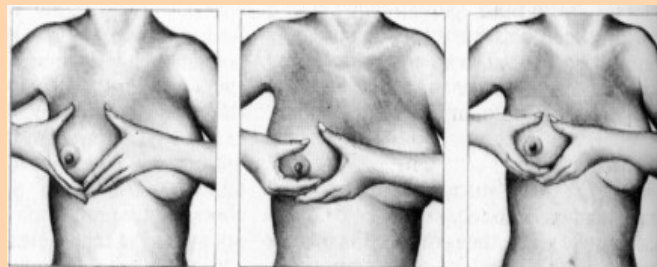
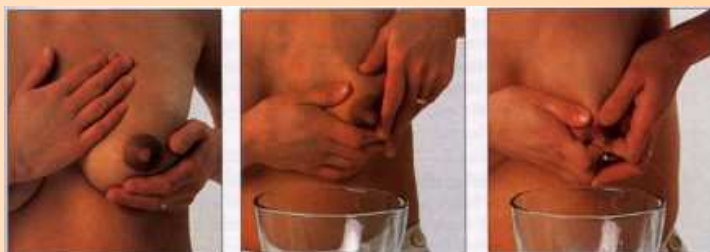
- ✓ 在寶寶吸奶時，妳的乳頭不會疼痛。
- ✓ 寶寶吸奶時，他的雙頰不會極度凹限。
- ✓ 在他吸奶時，不會有拍打的聲音。
- ✓ 當他吸到奶水時，吸吮的速度會慢慢變深，約 一秒一次。
- ✓ 在他吸奶時，你可以看到他的喉嚨有吞嚥的動作，並偶爾可以聽到吞嚥的聲音。



擠乳方法及奶水儲存

脹奶厲害或無法親自哺餵時，如何將乳汁擠出？

- ◆ 脹奶厲害或無法親自哺餵時，如何將乳汁擠出？
- ◆ 先徹底的洗手，準備好乾淨容器，拿著容器接近乳房。
- ◆ 以C型握法大拇指在上，食指在下，其他手指托住乳房。
- ◆ 將大拇指及食指輕輕往胸壁內壓，再以大拇指及食指相對，壓注乳頭及乳暈後方，反覆壓放，擠壓幾次後，奶水就會開始滴出。
- ◆ 一邊乳房至少擠壓3-5分鐘，直到奶水流速變慢，然後擠另一邊，一次可能要花20-30分鐘。



奶水的儲存方法

	剛擠出來的奶水	在冷藏室內解凍的奶水	在冰箱以外，以溫水解凍的奶水
室溫25度以下	6-8小時	2-4小時	當餐使用
冷藏室(0-4度)	5-8天	24小時	4小時
獨立的冷凍室	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍

出生後的第1-2小時是新生兒最清醒的時刻，是幫助寶寶與媽媽及其他家人互動親子接觸最佳時機，寶寶會嘗試睜開眼睛、抬起頭(尋找媽媽的聲音)、同時會出現一些吸吮、伸舌頭、尋乳動作，此時是最適合開始哺乳的時刻。



產後馬上肌膚接觸 的重要性

- 促進親子關係建立。
- 及早接觸母體身上的正常菌叢，減少感染。
- 減少母親產後出血的機會。
- 幫助母親放鬆。

出生之後一小時以上的肌膚接觸可以為寶寶帶來以下幾點的好處

- 更容易含上乳房。
- 含得更好。
- 呼吸、心跳、血壓、體溫以及血糖更穩定。
- 減少嬰兒哭鬧。
- 純母乳哺育的時間會較長。

親子肌膚接觸的重要



哺餵母乳的姿勢與技巧



半躺式

在產後的前幾天，坐起來仍有困難時，以半躺式的姿勢喂哺寶寶便最適合，如圖中，把寶寶橫倚着您的腹部，背後用枕頭墊高上身，斜靠躺臥。

橄欖球式

讓寶寶躺在您的懷抱，臀部相對，有需要時可用軟墊支撐，而您的下臂托着寶寶的背部，身體稍微前傾，讓寶寶靠近乳房，開始餵哺後，可放鬆將身體後傾，這種姿勢能讓寶寶吸吮下半部乳房的乳汁，在餵哺雙胞胎時，或同時有另一位孩子想依偎着您時，這種姿勢便很適合。



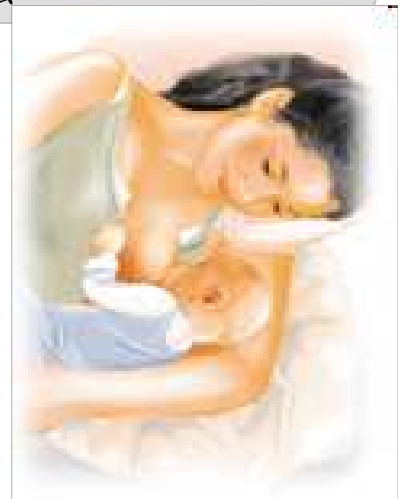
搖籃式

此喂哺方式最為熟悉。寶寶的頭部枕着您的手臂，腹部向內，而您的手應托着寶寶的臀部，方便身體接觸。利用軟墊或扶手支撐手臂，手臂的肌肉便不會因為抬肩過高而緊繃。採用這種哺餵方式時，墊高雙腳有助身體放鬆。



側臥式

在晚上哺餵或想放鬆一下時，可用這種姿勢。您和寶寶都側臥在床上，腹部相對，這樣寶寶的口便會正對乳頭，您的手臂及肩膀平放在床墊上，只有頭部以枕頭承托。您可用捲起的毛巾或類似的物品墊著寶寶，讓寶寶保持同一姿勢。



如何確定寶寶有沒有吃飽

寶寶沒有吃到足夠奶水的可能表徵

嬰兒吃完母乳後不滿足

- 嬰兒經常哭鬧
- 非常頻繁的吃母乳
- 吃母乳時間持續非常長
- 嬰兒拒絕吃母乳
- 嬰兒的大便硬,乾而綠
- 嬰兒大便很少而量少
- 母親擠奶時沒有奶水流出
- 懷孕過程中乳房沒有變大
- 產後奶水沒有來

如何知道嬰兒有沒有吃飽—這些表徵不可靠

- 嬰兒吃奶後顯得不滿足
- 嬰兒經常哭鬧
- 非常頻繁的吃母乳
- 吃母乳時間持續非常長
- 嬰兒拒絕吃母乳
- 嬰兒的大便硬，乾而綠
- 嬰兒大便次數很少而且量少
- 當母親擠奶時沒有奶水流出
- 在懷孕過程中乳房沒有變大
- 在產後奶水沒有來



寶寶沒有得到足夠母乳的原因

- 開始哺乳的時間延遲
- 餵食次數不夠頻繁
- 夜間沒有哺乳
- 餵食時間短
- 乳房含得不好
- 使用奶瓶奶嘴
- 添加其他食物



哺餵母乳的好處

對母親的好處

- 減少產後大出血
- 降低貧血的程度
- 減少膀胱及其他感染
- 停經後的大腿關節及脊椎骨折也會減少
- 母乳餵越久者, 停經前乳癌機會越少
- 餵2到7個月的母乳, 得卵巢癌的機會可降低20%
- 在月經未恢復, 完全哺餵母乳, 孩子六個月大之前這三個條件都存在的情況下, 再度受孕的機會小於2%. 如有任一條件不存在, 避孕的效果就會降低.



對寶寶的好處

- 是媽媽給寶貝第一份完美的營養禮物(維他命、蛋白質、鈣質、磷、醣類、鐵質、水及脂肪等)。
- 寶貝的第一劑預防針, 免於疾病的威脅(抗體、活的白血球)。
- 保護寶貝腦部的發育(母乳含有牛安酸、醣類及長鏈多鏈非飽和脂肪酸〔DHA〕)。
- 促進正常的生長與發育, 寶貝的腸胃沒煩惱。
- 有助於牙齒的生長(因為吸吮的動作使臉部肌肉群發育良好)。
- 可擁有安全感和學習自信。

寶寶的最好禮物

六大好處

- 好處一：餵母乳的寶寶更健康
- 好處二：餵母乳的寶寶更聰明
- 好處三：哺乳媽媽更健康
- 好處四：增進親子關係
- 好處五：符合經濟效益
- 好處六：符合環保觀念

哺餵母乳的三大理由

母乳的營養完整而豐富
母乳強化寶寶免疫力
母乳給寶寶更多的防護

其他好處

- 促進親子關係
- 節省買配方奶的花費
- 方便隨身攜帶
- 不怕停電或停水
- 不受世界局勢變動及經濟不景氣影響
- 減少家庭及國家的醫療花費
- 減少國家進口嬰兒奶粉的花費
- 提升國家人口品質
- 增加嬰幼兒對抗腸病毒的抵抗力
- 降低高危險群得兒童期糖尿病的機會
- 降低過敏的機會及減輕嚴重程度
- 認知發展比較好，智商比較高
- 降低腸胃道感染、呼吸道感染及中耳炎的機會



手擠法

1. 清洗雙手
2. 雙手呈C型狀，放在乳暈上方。
3. 用手溫和的由胸部內向外擠壓，勿將雙手掌或手指滑向乳頭或將乳頭往外拉。
4. 重覆動作直到乳汁流出。
5. 若乳汁未流出則更換位置再繼續做。
6. 另一乳房也以同樣步驟做。



母乳的收集

擠奶器使用方法

1. 第一次使用時須消毒，吸奶罩杯必須分解後再放入沸水煮10分鐘。
2. 每次使用後應徹底清洗並晾乾。
3. 經常保持清潔乾燥以備隨時使用。
4. 無論用何種擠奶器，它有助乳頭凸出，皆可使寶寶易吸吮。



支持母乳哺餵政策

1. 規畫
2. 產前門診提供相關哺乳知識
3. 定期舉辦產前親子教室
4. 開放產前參訪生產環境
5. 推行家人陪產
6. 實施產後即刻肌膚接觸
7. 實施親子同室、全家照護
8. 親子同室感染管制維護、病房安全監控系統
9. 不使用人工奶嘴及安撫奶嘴
10. 非醫療需要不給予母乳以外代用品
11. 不限定哺乳時間及次數
12. 指導哺乳、泌乳、擠乳及儲存奶水之技巧
13. 提供來院者哺餵母乳場所
14. 嚴格禁止廠商院內推銷行為
15. 出院電訪關懷，適時衛教指導

16. 建立支持團體，提供輔導



本院提供母乳哺育諮詢專線，歡迎撥打：

市內電話專線**(05)3621000**直撥**2228**

手機 **0975-353-323**

哺餵母乳的好處



降低寶寶未來罹患慢性病的機會

避免因奶粉蛋白所引發的過敏症狀

營養恰到好處，容易吸收

減少寶寶發生過敏症狀

增加寶寶抵抗力

