

哺餵母乳衛教

一.母乳是嬰兒最好的食物

牛乳母乳化的奶粉也比不上真正的母乳，吃母乳的嬰兒最健康，聰明的媽媽哺餵母乳，母親至少應哺餵母乳六個月至二歲以上。

餵母乳對嬰兒的好處：

- 1.母乳是人類最自然、最合於生理需要的嬰兒食物。
- 2.母乳新鮮、溫度不變又適中。
- 3.母乳含有嬰兒前6個月需要的「所有營養」，而且容易消化。
- 4.母乳中含有多種增加寶寶免疫抵抗力，可使寶寶在第一年中預防及減少各類的感染。
- 5.母乳中含有較多的不飽和脂肪酸和乳糖，鈣磷比例適宜，適合寶寶的消化和需要，較不會有過敏現象。
- 6.餵母乳的嬰兒不易發生營養不良或營養過多的情形。
- 7.吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美，且可增強耐心。能滿足嬰兒吸吮的本能，促進心理平衡。在母親懷抱中，得到溫暖與滿足，可奠定為成長後對人類的互信與互愛。

餵母乳對母親的好處：

- 1.促進產後的恢復-子宮收縮、減少出血及骨盆腔充血。
- 2.母親餵奶每天消耗熱量400~1000卡，對保持身材有幫助。

- 3.根據研究統計，餵母乳的母親，罹患乳癌的比例較少。
- 4.省時方便，不需任何準備，可避免消毒奶瓶的麻煩及外出時攜帶奶瓶、奶粉等的不方便。經濟又實惠，可節省家庭開支。

二.哺餵母乳之步驟方法

- 1.採舒服的姿勢：心情愉快和全身肌肉放鬆，有助於乳汁排出。
- 2.母嬰必須緊密相貼。
- 3.嬰兒需正確含住乳房。
- 4.母親手的正確姿勢：拇指與四指成C字型。
- 5.母親餵哺常取姿勢：
 - (1)臥位哺乳側臥，可以在母親與嬰兒背部墊枕頭，以提供良好支托。
 - (2)坐位哺乳「環抱式」餵哺，尤其適用於剖婦產及雙胞胎，可避免傷口受壓疼痛。

三.成功哺餵母乳條件

- 1.產後立即讓寶寶與媽媽肌膚接觸20分鐘以上：有助於寶寶學習吸吮乳房及刺激乳汁分泌。
- 2.不要給寶寶吃奶嘴，不要用奶瓶餵食。
- 3.母嬰同室：指的是把寶寶放在媽媽的床邊，可以讓媽媽學會正確、舒適的餵奶姿勢，並且儘早開始，依嬰兒需求，不限次數的哺乳，以刺激奶水分泌。
- 4.適當均衡的營養：除了米飯、蔬菜等均衡飲食要吃之外，哺乳期特別容易口渴，可額外補充2000~3000cc的水份，尤以高蛋白、高膠質的熱湯為宜。

5.家人的支持與鼓勵：媽媽是需要被鼓勵，才有信心勝任母職，所以家人應給媽媽更多的愛和關懷，以實際行動支持媽媽餵母乳。

四.觀察嬰兒之母乳哺餵

- 1.飢餓暗示：尋找乳房，頭會轉來轉去，嘴張開，並靠近乳房。嬰兒有明顯的尋乳反射。哭吵、屈曲手臂和腿。
- 2.飽食暗示：入睡、手臂和腿伸直，手掌放鬆。安靜全身放鬆、減少吸吮。背弓起來，推開或遠離乳房。

五.判斷嬰兒未得到充足之奶水

- 1.體重增加遲緩：頭六個月嬰兒體重每個月增加少於500公克，或是每週少於125公克。
- 2.尿量少：一天少於六次，尿深黃色且味道重。

六.脹奶處理

- 1.脹奶的預防：儘早開始母乳的哺餵，讓寶寶多吸奶。
- 2.脹奶之處理：按摩乳房讓乳汁順利流出，冷敷，浸泡水或淋浴，讓寶寶多吸奶。
- 3.當寶寶不吸奶，而有脹奶的情形時，可以擠奶。
- 4.正確的擠奶：手擠奶，擠乳器的使用。

七.離乳

- 何謂離乳：停止哺餵母乳，改餵其它配方奶粉或食品。
 - 如何離乳：依寶寶的時間來停止餵母乳，應慢慢的停止哺餵。
- 1.確定寶寶能吃足量的它種食物，增加進食的次數。
 - 2.一天減少一次餵奶的次數改用杯子/奶瓶餵食。

- 3.逐漸縮短每次餵食的時間。
- 4.拖延他吃奶的時間，並用其他的方式讓他分心。
- 5.睡覺前請勿哺餵母乳。
- 6.注意不管用何種方式，仍要讓寶寶感受到愛。
- 7.如果孩子堅持要吃母乳，母親不應硬將他推走。

諮詢專線：04-24632000 分機32216、32861、32862
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30