

母乳哺育指南



汐止國泰綜合醫院 護理科製

112.03 版

目 錄

國泰綜合醫院支持母乳哺育政策-----	2
國泰綜合醫院母乳哺育政策細則-----	3
認識乳房的生理解剖變化-----	6
認識孕期的不適-----	7
哺餵母乳的好處-----	13
成功哺餵母乳的原則/依嬰兒需求餵奶-----	14
產後即刻母嬰肌膚接觸的重要性-----	15
噴乳反射-----	17
確保奶水充足的方法-----	18
如何判斷嬰兒是否吃飽-----	19
如何以手擠奶-----	21
正確的抱持嬰兒的姿勢-----	22
幫助嬰兒含住乳房的姿勢-----	23
使嬰兒停止吸吮的方法-----	24
脹奶及乳房腫脹之處置-----	25
乳頭皸裂之處置-----	26
母乳的儲存-----	27
出院準備-----	28
24 小時親子同室的重要性-----	29
親子同室的實施辦法-----	30
親子共讀-----	31
待產前之準備及注意事項-----	32
安全座椅-----	35
母乳哺餵相關諮詢服務 -----	36

汐止國泰綜合醫院支持母乳哺育政策

致親愛的孕產婦

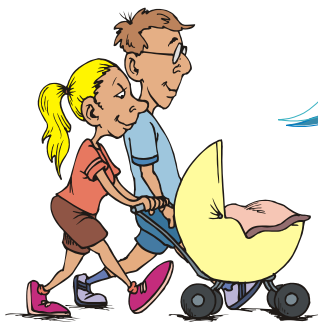
本院相信母乳是嬰兒最好的食品，我們非常鼓勵您哺餵母乳並協助您成功哺餵母乳

- ♥ 本院所有相關醫療人員均接受母乳哺育相關知識教育，並提供「母乳哺育指南」手冊，以幫助您成功哺育母乳
- ♥ 醫護人員於您懷孕初期即主動與您討論母乳哺育的好處、如何哺育等相關指導
- ♥ 護理人員於產後即協助您與嬰兒做皮膚接觸，並開始哺餵母乳
- ♥ 產後若母子情況許可，醫護人員會立即教導您如何正確哺餵母乳的姿勢及技巧
- ♥ 當您必需與嬰兒分開時，醫護人員會教您如何維持泌乳、擠乳、母乳保存等相關指導
- ♥ 在完善感染控制前提下，住院期間依母親意願本院可實施 24 小時親子同室，以增進親子感情建立
- ♥ 我們支持依嬰兒需求哺育母乳，不限哺餵時間及次數
- ♥ 本院鼓勵哺餵母乳過程中，不使用奶瓶、人工奶嘴，以免影響嬰兒吸吮型態，阻擾其母乳吸吮之學習
- ♥ 本院嚴禁母乳代用品（如配方奶、奶嘴、奶瓶及安撫奶嘴）之促銷活動

- ♥ 我們定期舉辦親子教室與母乳支持團體活動，歡迎您與家人參與。
- ♥ 本院提供嬰兒餵食計畫，並設有母乳哺育諮詢專線 02-26482121 轉 2621~2，並於出院後進行追蹤、及持續性母乳哺育諮詢。

推動母乳哺育同時，我們也尊重父母在完全了解下，對嬰兒哺乳餵食所做的選擇

母奶——
我們都願意！



本院母乳哺育政策實施細則

母乳是嬰兒最佳食品，能提供嬰兒均衡營養外，對母親的身體復原亦有助益。成功的母乳哺育自產前準備開始延續至產後，除母親的努力外更須家人的參與及支持，本院於妊娠全程提供適合母乳哺育之設計，以使母乳哺育的過程更為順利。



產前門診

♥懷孕第12週前

由門診護理人員發給『母乳哺育指南』，給予有關哺育之個別指導，包括：瞭解您的哺育方式、認識乳房生理解剖變化及認識孕期的不適。

♥懷孕第16週

母嬰親善醫院介紹、年度親子教室課程及介紹母乳哺育支持團體活動。

♥懷孕第20週

說明母乳的優點及哺餵的好處、討論母乳可以餵多久、依嬰兒需求哺餵母乳的重要性。

♥懷孕第24週

門診護理人員介紹產後即刻母嬰皮膚接觸的重要性、24小時親子同室的重要性、確保奶水充足的方法、正確抱持嬰兒的姿勢及含乳技巧之相關指導。

♥懷孕第28週

再次強調24小時親子同室、產後即刻母嬰皮膚接觸、依嬰兒需求哺餵母乳的重要性、確保奶水充足的方法、正確抱持嬰兒的姿勢及含乳技巧、親子共讀的好處。

♥懷孕第30週至36週回覆示教，並核對準媽媽對母乳哺育相關知識的瞭解情況。

♥每日播放有關母乳哺育之影片。

♥定期舉辦親子教室暨母乳哺育支持團體。



產房

- ♥ 若母嬰情況均適宜，產後半小時內開始進行母嬰皮膚接觸及吸吮母乳。



產後病房

- ♥ 全面實施24小時親子同室。
- ♥ 母親無法親自哺餵時，將提供去奶嘴的消毒奶瓶，並教導如何擠出母乳及哺餵嬰兒方法，以維持泌乳的順暢。



嬰兒室

- ♥ 每天至產後病房個別教導哺餵母乳的方法。
- ♥ 純餵母乳的寶寶，不提供母乳外的食物及飲料。
- ♥ 若純餵母乳且非親子同室者，只要在寶寶有飢餓表現時，會儘快將嬰兒推至病房內哺育。
- ♥ 為避免純餵母乳寶寶產生乳頭混淆，將不給予人工奶嘴，必要時以杯餵或滴管哺餵。
- ♥ 出院後，若有寶寶哺餵及照顧方面的問題，可隨時向嬰兒室詢問，而我們也將於出院後第1周、第2周、第2個月、第3個月電訪了解您的哺餵情形。
- ♥ 出院時，我們若發現寶寶的哺餵情形需再追蹤，將轉介至您所居住地的衛生所(健康中心)訪視。



新生兒加護病房

- ♥ 教導擠存母乳方法，使新生兒得以母乳哺育，並保持母乳分泌通暢。
- ♥ 新生兒若身體情況許可時鼓勵袋鼠式護理。



認識乳房的生理解剖變化

在懷孕開始的數週左右，由於女性荷爾蒙及黃體素荷爾蒙濃度的增加，你可能會感覺到乳房的腫脹，甚至疼痛。在進入妊娠的第二個月時，乳房的體積開始增加，而由於乳腺的肥大使得乳房有腫塊似的形成。漸漸地乳房增加其大小，使得乳房皮膚下的血管變得明顯。乳頭也漸漸變大，乳暈顏色由於色素沈澱的增加也加深，乳頭的突出也較為顯著。

在懷孕的初期壓擠乳頭，偶爾也有黏稠淡黃的初乳產生。隨著妊娠週數的增加，這些形態的改變更為明顯，所以懷孕中，乳房的變化絕大部分是正常的變化。

認識孕期的不適

懷孕時候的不舒服，主要是因為生理及解剖上的變化所引起的。這些變化在不同的懷孕期會有所差異，例如：頻尿在懷孕初期是很常見的，這是因為子宮體積變大了，壓迫膀胱所致。到了妊娠第二期，擴大的子宮上升到了腹腔內，此問題即告解除。但是在臨盆前，胎兒的頭部慢慢往下降到骨盆腔內，又會壓迫到膀胱，因此，頻尿的現象又會再度發生。



害喜

很多婦女懷孕不久就會感到不舒服，例如：常覺得疲憊，好像總是睡不飽，整天都懶懶懶的，打不起精神，胃也是經常脹脹的，噁心、反胃、想吐、沒有食慾，即使勉強吃些東西又都吐了出來，這種情形在早上較為明顯（即一般人所說的害喜），而且在懷孕前3個月特別的厲害。

改善的方法包括：避開油煙味及某些特殊的味道，起床前可吃些餅乾或土司，刷牙時不要刺激舌根部，少量多餐，避免攝取高脂肪、高濃度的食物。試著含一顆薑糖、酸梅或聞聞檸檬的香味。若狀況還是不能改善的話，不妨請教婦產科醫生，試著服用一些特殊的止吐藥物。



頻尿

頻尿是因為擴大的子宮或胎頭壓迫到膀胱所致，可能一個晚上要起床4、5次，建議晚餐以後減少液體攝取量。除了頻尿外，但若還伴隨小便疼痛，甚至帶血現象，就需要就醫。



尿失禁

某些孕婦會有尿失禁的現象，尤其是多次懷孕較會發生，孕期可使用護墊，並經常更換，保持清潔乾爽。在生產後可經醫師詳細的評估後再另外處置。



陰道內分泌物增加

懷孕時，陰道分泌物增加是很常見的，此類分泌物通常是白色，內含黏液及剝落的陰道上皮細胞，這是因為陰道黏膜過度增生及子宮頸腺體分泌過多黏液的關係。同時，免疫能力降低及陰道內酸鹼值改變，也特別容易有念珠菌的感染，應對方法是穿寬鬆棉質的內褲。並保持外陰部的乾淨與乾燥，少用衛生護墊，多喝一些優酪乳，如果發現分泌物有顏色、異味的時候，可立刻請醫師治療。



腸胃不適

懷孕後，腸胃蠕動功能減低，胃賁門擴約肌鬆弛，尤其在6個月後子宮擴大，造成胃部移位，使胃內容物反流到食道，而有胸口灼熱的感覺。減緩症狀的方法是少量多餐，少攝取高脂肪及油炸食物，飯後不要立即躺下來休息，躺著的時候把頭、胸部墊高，必要時可服用胃藥。



水腫

懷孕末期，下肢血液不容易回流，所以很多孕婦都會有足踝水腫的情形，尤其長發生於久站的孕婦，更容易有此情形。應對的方法是避免長時間站立，即使站立的話，也可以做些足部彎曲的動作或多走動，不要在太熱的環境下工作，也不要攝取太多的鹽分，同時可穿上適度的彈性襪，坐著時把小腿抬高，睡覺時採用側臥的姿勢，同時把腳部墊高。



手指酸麻、疼痛

懷孕時有人也會有手指酸麻、疼痛甚至不靈活的狀況發生。這是因為懷孕時體內水份儲留，引起手腕局部腫脹，壓迫到橈骨神經及尺神經的關係，尤其早上剛起床是較容易發生。當手指慢慢活動開之後，上述情形會有所減緩。



靜脈曲張

懷孕時骨盆腔的壓力增加，妨礙下肢靜脈血回流。容易引起或加劇小腿及骨盆部位血管的形成，尤其是高齡產婦、多胎孕婦、體重增加過多，長時間站立或坐著特別容易產生，除了影響外觀外，下肢也會酸痛、疲累無力，處理的方法是避免久站久坐，養成抬腿按摩小腿的習慣，並穿上彈性褲襪及適當的腿部運動。

偶爾，也會有外陰部靜脈曲張的問題，並會引起此部位疼痛及沉重感。此時孕婦除了抬高下肢外，也要墊高髖部，同時維持側臥不要平躺。



痔瘡

這是指直腸末端，肛門周遭發生了靜脈曲張，症狀包括：肛門口突出一塊肉塊，癢癢、脹痛及大便時出血，有時長時間的便血會造成貧血、暈眩，處理的方法包括：溫水坐浴、多吃高纖食物，保持大便通暢柔軟及藥物治療。



便秘

如果懷孕前沒有便秘問題，那麼懷孕後只需增加液體的攝取，多吃高纖的食物，養成每日排便的習慣以及適量的運動，就可以維持良好的腸道功能，否則就需要就醫，服用軟便劑或輕瀉藥來改善便秘狀況。



下肢酸痛

隨著子宮的擴大，腰髖部的曲度增加，大多數的人會有下背部酸痛的感覺，懷孕時增加的類固醇荷爾蒙會使骨盆關節軟化鬆弛，增大子宮除了會伸張腹肌外，也會使骨盆前端逐漸傾斜，當骨盆前端向下傾斜時，脊椎的曲度會更增加，如果不知道矯正曲度的重要性，那麼背部的肌肉韌帶，會因過度用力而造成酸痛。

有一種骨盆傾斜運動能恢復正確的身體曲度，當骨盆前端向上傾斜就可以減少脊椎的曲度，方法是仰臥曲膝，然後將背部突出處用力抵住地板，並且縮緊臀肌及腹肌，即可減少背部的曲度。

在整個懷孕過程中，保持正確的身體姿勢與人體力學是很重要的，無論舉重或俯拾東西時，切勿彎曲背部，也就是背肌勿用力，而是用小腿的力量。正確的姿勢是曲膝、背部挺直成蹲狀，兩腿分開以維持身體平衡，同時身體應

盡量靠近物體。另外，也應避免穿高跟鞋，使用托腹帶也是一種可行的方法。



小腿抽痛

小腿抽痛是指腓腸肌發生疼痛性萎縮，常發生於夜晚入睡後，尤其在伸展足部後特別容易發生，身體內鈣及磷的比例失衡、過度疲累及下肢血液循環不好都是可能的原因。當抽痛發生時，先生可按住孕婦的膝蓋，將其足部往小腿方向推，另外按摩及溫熱敷也有效。至於適當補充鈣片及攝取配方奶，也能預防小腿抽筋。



暈厥

許多孕婦都會有暈厥的現象，尤其在人群擁擠空氣不好的地方，避免的方法是生活周遭的空氣品質要好，不要去人多的地方，也不要站立太久，變換姿勢時的動作要緩慢。



呼吸短促

懷孕後，當子宮上升到腹腔，壓迫到橫膈膜影響肺活量時，就會有呼吸短促的現象。改善的方法是：白天維持正確的直立姿勢。睡覺時如果情況很嚴重，可以放置枕頭或靠墊在頭部或肩膀下。



哺餵母乳的好處

母乳對嬰兒的益處

- ♥ 母乳營養均衡且充足，最符合嬰兒的需求。
- ♥ 與配方奶比較，母乳較容易消化，吸收率及利用率亦高。
- ♥ 母乳含各種抗體是提升免疫力最好的食物，可降低呼吸道感染及罹患流行性感冒的機率。
- ♥ 降低腸胃道感染，及腹瀉、嘔吐等不適症狀。
- ♥ 降低過敏性疾病的罹患率，如濕疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- ♥ 母乳中富含的生長因子及生長激素，能幫助新生兒腦部、中樞神經系統、視力、腸道、呼吸道的成熟與發展。
- ♥ 減少早產兒罹患壞死性腸炎的機率。
- ♥ 降低兒童及青少年肥胖的機率。
- ♥ 吸吮乳房的動作，能幫助口腔及面頰部位肌肉的發展，日後咀嚼能力會較強。
- ♥ 減少蛀牙以及口腔變形、齒列不正的機會。
- ♥ 幫助形成親密、充滿愛意的母子關係。



哺餵母乳對母親身體上的益處

- ♥ 促進產後子宮收縮。
- ♥ 降低停經前罹患乳癌的機率和降低卵巢癌的比例。
- ♥ 降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。
- ♥ 更快恢復產前身材與體重。
- ♥ 抑制排卵，避免快速再度懷孕。
- ♥ 出門時不必攜帶大包小包、瓶瓶罐罐，既方便又環保。

成功哺餵母乳的原則

- ♥ 儘早給嬰兒吸吮母乳。
- ♥ 四個月內嬰兒，除母乳外，儘量不額外添餵配方奶、葡萄糖水及開水。
- ♥ 餵奶時間，是依嬰兒需要，隨時哺餵母乳。
- ♥ 哺餵母乳時要讓嬰兒含住乳頭及大部份乳暈，嬰兒才能有效吸吮母乳。
- ♥ 當嬰兒不在身邊時，應定時將乳汁擠出，以維持乳房持續泌乳。
- ♥ 哺乳期間應攝取均衡及足夠的營養和水份。
- ♥ 母親應放鬆心情、多休息，勞累、緊張及焦慮會使乳汁分泌減少。

依嬰兒需求餵奶

不論何時只要嬰兒或母親願意就哺餵母乳，沒有限制餵食的長短及頻率，一邊餵完再餵另一邊。



依嬰兒需求餵奶的好處

- ♥ 刺激媽媽奶水分泌，奶水較早來。
- ♥ 符合嬰兒需求，使嬰兒得到足夠的奶水。
- ♥ 頻繁的吸乳減少媽媽脹奶的機會。
- ♥ 增進親子關係，使母嬰關係更緊密。

產後即刻母嬰肌膚接觸的重要性



產後即刻母嬰肌膚接觸

若母嬰情況均可，產後立即開始協助母嬰進行皮膚接觸。這個愛的舉動，是建立母嬰情感的第一步。

產後即刻母嬰肌膚接觸的好處：

- ♥ 促進親子關係建立
- ♥ 新生兒能及早接觸媽媽身上的正常菌叢，減少感染
- ♥ 幫助新生兒呼吸、心跳、體溫穩定
- ♥ 減少新生兒哭鬧
- ♥ 嬰兒能維持較好血糖值
- ♥ 幫助新生兒胎便排出
- ♥ 幫助媽媽放鬆，促進乳汁分泌
- ♥ 可促進媽媽分泌催產素，有助於子宮收縮，減少產後出血的機會。





產後儘早哺餵母乳



產後在您體力許可下，應儘早開始哺餵母乳。因為胎盤娩出後，泌乳激素即開始分泌，自然就可開始哺餵母乳，產後母嬰肌膚的接觸與早期吸吮，有助於增進母親與嬰兒的關係及母乳哺育的成功，並能延長哺餵母乳的時間。

儘早哺餵母乳的好處

- ♥ 避免嬰兒對乳頭與奶嘴的混淆
- ♥ 預防奶脹不舒服
- ♥ 促進子宮收縮
- ♥ 刺激乳汁早點分泌

若母嬰情況均可，產後半小時內在產檯上立即進行母嬰肌膚接觸，並在護理人員協助下，試著依**寶寶需求吸吮母乳**，此時亦希望爸爸在場參與喔！



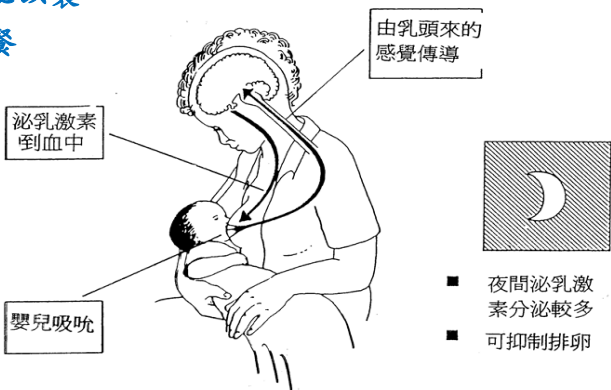


噴乳反射



當母親想到嬰兒時，她的情緒、感受會幫助此反射的作用。此作用在嬰兒來到母親乳房邊時，會受到更進一步的刺激，所以，當母親準備擠乳時，噴乳反射也是相當重要。因此，母親要有自信，不要害怕疼痛，不要顯得焦慮，而且對自己的孩子有正面的想法。

泌乳激素在餵
食後分泌以製
造下一餐



☞ 增加反射

- ☞ 想到愛嬰兒
- ☞ 嬰兒的聲音
- ☞ 嬰兒的影像
- ☞ 自信

☞ 抑制反射

- ☞ 擔憂
- ☞ 壓力
- ☞ 疼痛
- ☞ 懷疑

確保奶水充足的方法



- ♥ 經常給予乳頭吸吮的刺激。在出生一、兩個月內至少每2~3小時餵食一次，一天至少哺餵8~10次以上。
- ♥ 嬰兒含乳房姿勢正確，且有效地吸吮。
- ♥ 餵奶時間不要固定，依嬰兒需要隨時哺餵母乳。
 - 嬰兒主動尋找乳房。
 - 舔嘴唇、伸舌頭。
 - 嘴巴張開閉合。
 - 吸吮嘴唇、舌頭、手、腳或衣服。
- ♥ 嬰兒吃得較少時，須將奶水擠出，當嬰兒不在身邊時，也應定時（至少3小時）將乳汁擠出，以維持乳房持續泌乳。
- ♥ 夜間泌乳激素分泌較多，因此夜裡要哺餵母乳。
- ♥ 只餵母乳不要讓他吸吮奶瓶或奶嘴，吸吮奶嘴方式與吸吮乳頭不同，嬰兒易產生乳頭混淆。
- ♥ 母親的飲食方式應注意營養均衡，豬腳燉花生、麻油炒牡蠣、各種魚湯或燉湯都是很好的食物。
- ♥ 只要覺得口渴，隨時補充液體，建議每次餵奶前喝一杯水或溫熱不含咖啡因的飲料。
- ♥ 充分的休息與放鬆。儘可能配合嬰兒睡覺時間進行休息，減少家事，每天做一些喜歡的事情，洗個溫水澡、聽音樂、作運動等。
- ♥ 不抽菸，因為抽菸會抑制噴乳反射，且對嬰兒健康有害。



如何判斷嬰兒是否吃飽



- ♥ 確定嬰兒含乳姿勢正確，不要限制吸吮時間。
- ♥ 哺餵時間充足，嬰兒能持續吸吮 15~20 分鐘以上，而非哺餵一、兩分鐘後就中斷。
- ♥ 嬰兒出生第一天至少解一次，隨後逐天增加至出生第六天一天解尿 6 次以上（尿液清澈非深黃色）；排便為黃色便，出生第四天後一天三到五次約 50 元銅板大小量的黃色便。
- ♥ 哺餵後嬰兒表現滿足、安詳並舒服地入睡。
- ♥ 嬰兒之體重逐漸增加，出生兩週內回到出生體重，頭四個月一週增加約 150-210 公克。
- ♥ 出生四週內每天餵奶有 8-10 次，較大月數每天 5~6 次以上。





擠奶



擠奶對下列情況有幫助

- ♥ 預防或紓解乳房的問題。
- ♥ 刺激及維持乳汁供應。
- ♥ 幫助嬰兒進食母乳。



擠奶時機

- ♥ 乳房腫脹，嬰兒不易含住乳房。
- ♥ 哺育寶寶後，仍覺得脹。
- ♥ 乳房腫脹且不舒服。
- ♥ 嬰兒太小或是生病。
- ♥ 必須離開嬰兒超過兩個小時以上。
- ♥ 要回去上班時，儲備奶水。



擠奶時的注意事項

- ♥ 以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔。
- ♥ 每日用煮開過的水清洗乳頭及乳暈 1 次即可，勿過度清潔導致乳頭皸裂。
- ♥ 不要碰到擠奶器和奶瓶的內側。
- ♥ 擠奶器和擠奶瓶需每次以煮沸法或奶瓶消毒鍋消毒。
- ♥ 母親與嬰兒分開者，每天至少擠奶 6-8 次，以維持乳汁分泌。



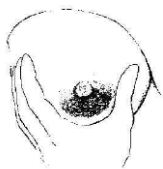
擠奶的方法

- ♥ 以手擠奶(最便宜又方便的擠奶方法)。
- ♥ 以手動擠奶器(當乳房充盈及乳腺管通暢時較容易使用)。
- ♥ 以電動擠奶器(比較快而簡單，尤其是需要長期擠奶時可使用)：依使用說明書內容操作。

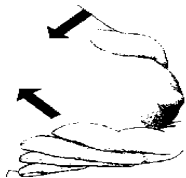
如何以手擠奶



將大拇指放在乳頭上方
2-4 公分乳暈邊，食指
放在乳頭下方乳暈邊

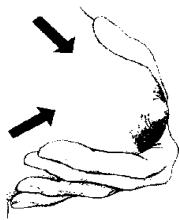


先往胸壁內輕柔擠壓



然後再擠壓乳頭後方的乳暈以壓、擠、壓、擠的方式，擠壓各個方向

- ♥ 一邊至少擠 3~5 分鐘，直到流量變緩，兩側乳房重覆。
- ♥ 手指不要沿皮膚滑動，**勿擠壓乳頭或拉乳頭**。
- ♥ 每次可能需要 20~30 分鐘。



正確的抱持嬰兒的姿勢



坐姿哺餵



坐 姿 (搖籃式)



坐 姿 (橄欖球式)

側臥式哺餵



側 躺

生物性哺育法



<https://www.guise.com/What-is-the-proper-fashion-of-breastfeeding>

1. 以半坐或半躺著，媽媽的頭大約抬高 10 至 20 度
2. 讓寶寶自然地趴在身上，
3. 寶寶藉由重力就能讓肚子貼在媽媽的身上，也能夠引發原始新生兒反射而能含乳，哺乳同時也能讓媽媽得到休息。

採用正確的哺乳姿勢時，當媽媽覺得舒服，寶寶也會覺得很舒服!!

幫助嬰兒含住乳房的姿勢



將寶寶的嘴靠向乳房



用手托起乳房，將乳頭
靠近嬰兒的上唇

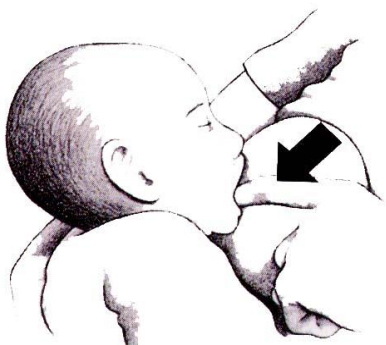


使嬰兒的嘴含住乳頭
及部份乳暈，下巴靠近
母親

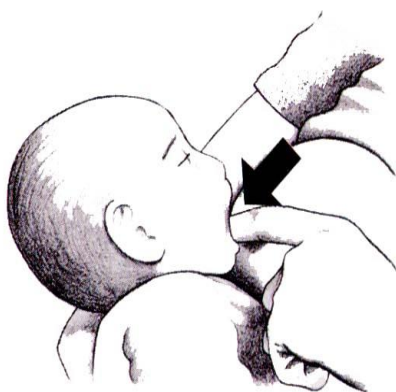


使嬰兒停止吸吮的方法

- ♥ 嬰兒吸飽時會自行將嘴巴鬆開
- ♥ 避免強行拉出而致乳頭裂傷



用手指置於寶寶嘴角內



壓下乳暈，移開乳頭

脹奶及乳房腫脹之處置



治療奶脹的根本之道就是移出奶水。如果奶水沒有移出，可能產生乳腺炎，形成乳房膿瘍，因而奶水製造會減少。所以千萬不可「讓乳房休息」。

- ♥ 增加母乳哺育次數，儘量讓嬰兒吸吮，兩側乳房輪流哺餵。
- ♥ 如果嬰兒能夠吸奶，可讓嬰兒想吃時就餵奶，這是移出奶水最好的方式。可檢查嬰兒含奶姿勢是否正確，以促進更有效率的排乳，如果母親乳房太大，則需要支托乳房。
- ♥ 如果嬰兒無法吸奶，則應將奶水擠出。母親可以徒手擠乳，或是利用各型的擠乳器，有時只要擠出一點點的奶水讓乳暈變軟，嬰兒便可含住乳房。
- ♥ 儘量縮短每次擠乳時間，需要時可在過程中暫停並再次按摩使乳暈柔軟。使用擠奶器時，選擇較低的壓力，以減少乳暈再次腫脹的機會。
- ♥ 在餵奶或擠奶前，刺激母親的催產素反射
 - 洗個熱水澡並放鬆心情。
 - 按摩頸部及背部。
 - 按摩乳房。
 1. 先塗抹少許嬰兒油，先按摩一側，再更換另一側，每側均按摩 3-5 分鐘。
 2. 雙手的拇指與其他四指分開置於乳房基底部，向乳頭中央環型按摩。
 3. 一手固定在乳房基底部，以另一手之食指及中指由乳房基底部往乳頭方向以螺旋方向按摩。
 - 刺激乳房與乳頭的肌膚（用梳子由胸壁向乳頭方向輕

梳，用衛生紙、棉球刺激乳頭)。

- ♥ 在餵奶之後冷敷乳房，有助於減緩水腫的現象。
- ♥ 對自己要有信心喔!告訴自己很快就可以舒服的餵奶了。

乳頭皸裂的處置

- ♥ 先檢視自己的哺餵姿勢是否正確。
- ♥ 持續哺餵母乳。
- ♥ 停用任何香皂或藥物性乳霜擦乳頭。
- ♥ 一天只有在洗澡時，以溫水清洗乳頭。
- ♥ 餵奶後，在乳頭上留幾滴後奶，以利傷口癒合。
- ♥ 若不得已暫停哺餵母乳時須將乳汁定時擠出儲存。

母乳的儲存

擠出的乳汁以有蓋塑膠瓶、玻璃瓶或集奶袋收集儲存，盡量置於冰箱內部，勿放在冰箱門邊。

母乳儲存時間

- ♥ 室溫（25°C 以下）：可保存6~8小時。
- ♥ 冰箱冷藏室（0~4°C）：可保存5~8天。
- ♥ 一般冰箱獨立的冷凍庫：可保存3~4個月。
- ♥ -25°C 以下的超強冷凍櫃內，可保存6~12個月。

儲存母乳的使用方法

- ♥ 擠出的乳汁以消毒過之有蓋奶瓶或集奶袋收集儲存。
- ♥ 擠出的母乳應放於冷藏室，待涼了後再置於冷凍庫。
- ♥ 冷藏的母乳於室溫下退涼即可使用，或置於溫水（勿超過 60°C）中回溫，水位不要超過瓶蓋。
- ♥ 冷凍的母乳可放在冷藏室逐漸解凍，或在流動的溫水下解凍，絕對不可用微波爐解凍，於室溫下可保存 4 小時，於冷藏室可保存 24 小時，不可再重新冰凍。
- ♥ 回溫的母乳使用前輕輕搖晃，使脂肪混合均勻。
- ♥ 嬰兒吃過的那瓶奶水應在該餐吃完，沒有吃完應丟棄。

如須運送，應將冷凍的母乳置於加冰寶的保冷容器中(不要直接用冰塊，因融化的水會滲入)



出院準備



持續哺餵母乳須知

- ♥ 遵照成功哺育母乳的原則（見第14頁）。
- ♥ 正確餵奶姿勢及吸奶的方法（見第22-23頁）。
- ♥ 當身體疲憊或與寶寶分離2小時以上，無法親自哺餵時，可將乳汁擠出，交由家人或保母代為哺餵。
- ♥ 上班前準備
 - 上班一、兩週前開始漸漸的逐餐換成以擠出的母乳哺育。
 - 上班後可利用休息時間依擠乳方法將母乳擠出（見第21頁），最好至少4小時可擠乳一次。
 - 母乳擠出後最好分別存放於不同收集袋中，妥善保存及運送（見第27頁），以提供寶寶飲用。



副食品添加

- ♥ 可以母乳哺育寶寶至兩歲，但在寶寶6個月以後則添加適當的副食品，以維持寶寶均衡營養，副食品添加方式可參考衛生署建議，亦可向本院兒科加護病房或嬰兒室索取。
- ♥ 若有哺餵上的相關問題，請撥諮詢專線查詢（見第36頁）。

24 小時親子同室的重要性

親子同室是母親和嬰兒不分日夜待在同一房間，允許母親和嬰兒不受限制的接觸。



降低嬰兒感染的機率

親子同室提供母親與嬰兒共同生活的環境，母嬰處在同樣的環境、呼吸相同的空氣，無論母親以前或是現在曾接觸的致病菌或是抗原，母親的乳腺會製造抗體而進入乳汁中，而母親乳汁所產生的抗體，為嬰兒對抗感染的最佳保護。



促進催產素反射

催產素的反射會使奶水流出，母親的想法、感受對催產素反射有很大的影響，如果母親在二次的哺餵中和嬰兒分離的話，催產素反射的效應就減小，而影響乳汁的分泌。

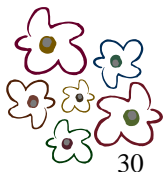


為照顧新生兒提早做準備

在住院期間與嬰兒密切接觸，可以增進親子關係，了解嬰兒習性及一些正常反應，並在親子同室期間向護理人員諮詢或學習照護嬰兒的方法。

親子同室實施辦法

- ♥ 自新生兒出生狀況穩定後開始實施。
- ♥ 全面實施 24 小時親子同室：每日下午 16:00 起嬰兒室人員會逐一將新生兒送回嬰兒室沐浴，隨後人員亦將新生兒推回床邊。
- ♥ 親子同室期間，嬰兒室護理人員將於每 2 小時至產婦床邊巡視，以了解哺餵情形。
- ♥ 為能掌握嬰兒於親子同室期間之情況，請家屬協助記錄進食時間及排尿、排便情形。
- ♥ 嬰兒日常用品（尿布、濕巾）將隨同新生兒一同送達產婦床邊。
- ♥ 照顧新生兒前後，應用肥皂洗手。
- ♥ 親子同室期間**禁止**新生兒趴睡及母嬰同床睡覺。
- ♥ 請限制訪客人數，罹病之訪客禁止進入。
- ♥ 出院當天於早上床邊哺餵結束時即將嬰兒推回。
- ♥ 親子同室期間，因新生兒情況有異或產婦不適等因素時，可以隨時終止親子同室；待嬰兒情況穩定或產婦不適等因素排除後，即恢復親子同室。
- ♥ 產後病房有門禁感應卡管制，確保親子同室的安全。
- ♥ 如發現嬰兒有任何異常，請立即通知護理人員。





親子共讀



閱讀的重要性

♥ 唸書給胎兒/新生兒寶寶聽的好處

1. 降低媽媽的壓力和焦慮
2. 增加親子情感的連結
3. 促進寶寶腦部發展
4. 刺激認知及語言發展

只要家長經常抱著寶寶，唸故事書或講話唱童謠給寶寶聽，就能帶給寶寶這些好處，是每個家庭很容易做得到的互動！

♥ 孕期朗讀，需要什麼技巧，或可以選什麼書呢？

1. 養成習慣
2. 不一定要唸童書
3. 不用特別的技巧
4. 可以唸唱童謠
5. 建議常由準爸爸來朗讀

為什麼要盡早唸故事給寶寶聽？

請聽兒科醫師怎麼說~~~



親子共讀

為孩子的未來朗讀~~~



誰說小寶寶不能進行親子共讀呢！

爸爸說書給2個月小寶貝聽~~~





待產前之準備及注意事項



準媽媽們您好

您的預產期即將來臨；為了順利辦理住院手續，請注意以下事項

一、來待產時該攜帶的物品

- ♥ 夫妻身份證正本及雙方正反面影本各一份(新住民請準備二份)，於入院時交給產房工作人員。
- ♥ 孕婦健康手冊及健保卡。
- ♥ 若不欲著醫院提供之衣服者，可攜帶睡衣 2 套（產後哺餵母乳者，請攜帶胸前開扣之睡衣）其他用物請自行斟酌。
- ♥ 本院備有產後所需之用物，自費項目如衛生棉、紙褲、沖洗器、束腹帶、看護墊等可供選購。

二、請您於住院前先討論並決定以下各事項

- ♥ 1 人床每日貼差額 **4788 元**、2 人床每日補差額 **2600 元**、3 人床無差額。(病房差額費用以當時醫院最新公告為主)
- ♥ 產後需要訂餐者（產婦餐 **1500 元**），請提早告知護理人員。
- ♥ 孕婦要索取院外報告單，附在媽媽手冊上(如 B 型肝炎、梅毒、妊娠糖尿病、乙型鏈球菌等)。

- ♥ 先生或陪伴孕婦來待產的家屬，請記得孕婦的血型、身高、體重。

三、有下列產兆時請立即至 6 樓產房檢查

- ♥ 第一胎產婦 3-5 分鐘規則陣痛，第二胎以上產婦開始規則陣痛。

- ♥ 破水。

- ♥ 陰道現紅，有多量出血。

若有胎動停止或減少時，應立即至 6 樓產房檢
2648-2121 分機 2601。

四、住院天數（以健保身分就醫者）

- ♥ 自然生產住院天數自待產日算起 4 天 3 夜。

- ♥ 剖腹生產住院天數-由門診入院者自住院日算起 6 天 5 夜，由待產房轉入病房者則自待產日算起 6 天 5 夜。

- ♥ 新生兒自費腦部超音波 800 元，肝、腎臟超音波 900 元，心臟超音波 1600 元，髖關節超音波 1500 元，滿月前聽力篩檢免費。（所有費用以當時醫院最新公告為主）

- ♥ 新生兒篩檢服務需自付 750 元，另有選配套餐，於出院時結帳。（所有費用以當時醫院最新公告為主）

五、注意事項

- ♥ 懷孕 38 週至產房進行檢查時(胎兒心跳及宮縮監測)，請向護理人員領取住院資料袋，返家後請先完成資料填寫，當至產房待產時，請將資料袋交給護理人員。

- ♥ 產後需結紮者，請於辦理住院手續時告知護理人員。

- ♥ 住院時，請勿攜帶貴重物品或飾物，證件請妥善保管，

以免遺失。

- ♥ 至待產室檢查未達住院標準的產婦，請家人陪同散步、爬樓梯或回家休息。
- ♥ 新生兒住院期間會因照護及病況的需要，需使用一些醫材，有些醫材未納入健保給付範圍時，可由嬰兒室代為準備，於出院時由家長自費負擔。
- ♥ 新生兒出院時可視氣候狀況準備衣物，例如衣服、帽子、手套、腳套、包巾等，如天氣冷可多準備一件長袍及包布；及請準備寶寶**嬰兒汽車安全座椅**。
- ♥ 預備剖婦產的孕婦，請前一天午夜開始禁食（包括水），手術室是無菌區，準爸爸不便陪伴。
- ♥ 準爸爸可入分娩室陪產：當準媽媽待產到分娩階段，準爸爸可以陪伴準媽媽進入分娩室，參與生產過程，共同迎接新生命的誕生。





安全座椅

(一) 兒童安全椅的重要性

依據道路交通管理處罰條例第31條規定，小客車附載幼童未依規定安置於安全座椅者，處新台幣1500元以上3000元以下罰款。



(二) 不同年齡層的兒童椅使用方式



母乳哺餵相關諮詢服務

若您有任何哺餵母乳方面的問題請洽

- ◎ 汐止國泰綜合醫院 24 小時母乳哺育諮詢專線
(02)26482121 分機 2621
- ◎ 國民健康署孕產婦關懷 line 官方網站
ID：@mammy870870
- ◎ 國民健康署哺餵母乳諮詢專線 0800-870870
- ◎ 汐止區衛生所(02)26412030 分機 222
- ◎ 本院定期舉辦「母乳哺育支持團體」報名電話
(02)26482121 分機 2621、2622

孕 期 衛 教 與 評 值 紀 錄

週數	準媽媽簽名	衛教內容與評值考題(是非題)	答案	評量	指導者簽名
8-12 產 1 產 2	<input type="checkbox"/> 我已瞭解 今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次 再衛教一次 準媽媽簽名:	1.本院為母嬰親善醫院，鼓勵您【純母乳】哺餵？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	<input type="checkbox"/> 已完成評值 簽名:
		2.你知道【門診】有定期舉辦親子教室課程？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		3.你知道【產房】有定期舉辦母乳哺育支持團體活動？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		4.關於戒菸資訊詢問媽媽是否接受戒菸轉介)			
		我瞭解二手菸對嬰兒的危害	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		我可以主動遠離身邊的二手菸環境	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		5.請媽媽閱讀「孕婦衛教手冊 P5-P30」，看完填寫「孕婦健康手冊 P22」			
12-20 產 3	<input type="checkbox"/> 我已瞭解 今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次 再衛教一次 準媽媽簽名:	1.你能說出哺餵母乳的 3 項好處嗎? P13			<input type="checkbox"/> 已完成評值 簽名:
		母乳含各種抗體是提升免疫力最好的食物	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		促進產後子宮收縮	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		更快恢復產前身材與體重	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		2.依嬰兒需求餵奶的重要性 P14			
		增加寶寶的體重	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		幫助媽媽的持續泌乳	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
符合嬰兒需求，使寶寶得到足夠的奶水	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強			
		3.請媽媽閱讀「孕婦衛教手冊 P31-P50」，看完填寫「孕婦健康手冊 P26」			

週數	準媽媽簽名	衛教內容與評值考題(是非題)	答案	評量	指導者簽名
20-24 產 4	<input type="checkbox"/> 我已瞭解 今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次 再衛教一次 準媽媽簽名:	1.產後即刻母嬰皮膚接觸的好處? P15			<input type="checkbox"/> 已完成評值 簽名:
		可建立親密的親子關係	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		嬰兒較少哭鬧	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		嬰兒維持較好血糖值	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		2.了解乳汁如何分泌 P17	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		3.如何確保奶水充足 P18			
		嬰兒正確含乳，有效吸??	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		夜間也要餵奶	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
20-24 產 5	<input type="checkbox"/> 我已瞭解 今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次 再衛教一次 準媽媽簽名:	4.你能做出 2 種以上正確抱嬰兒的姿勢嗎? P22			<input type="checkbox"/> 已完成評值 簽名:
		舒適的姿勢(搖籃式、橄欖球式、生物性哺育法)或側躺	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		5.你能說出嬰兒正確含乳房的方法嗎? P23-24			
		將寶寶的嘴靠向乳房	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		用手托起乳房，將乳頭靠近嬰兒上唇	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		使嬰兒的嘴含住乳頭及部分乳暈，下巴靠近母親	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
	6.脹奶及乳房腫脹之處置 P25	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強		

週數	準媽媽簽名	衛教內容與評值考題(是非題)	答案	評量	指導者簽名
24-28 產 6	<input type="checkbox"/> 我已瞭解今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次再衛教一次 準媽媽簽名：_____ _____	1.24 小時親子同室的好處? P29-30			<input type="checkbox"/> 已完成評值簽名：
		可降低嬰兒感染的機率	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		可以學習如何照顧及安撫嬰兒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		增加親子關係	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		2.須立即就醫的危險徵兆			
		規則陣痛、收縮、破水、出血	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		3.在孕期和產後即早親子共讀的重要性 P31			
		降低媽媽的壓力和焦慮	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		增加親子情感的連結	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
29-32 產 7 產 8	<input type="checkbox"/> 我已瞭解今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次再衛教一次 準媽媽簽名：_____ _____	1.你有曾被教導產後前 6 個月內純哺餵母乳的重要性?			<input type="checkbox"/> 已完成評值簽名：
		增強免疫能力	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		促進新生兒腦部發育	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		建立親密的母子關係	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		2.認識產後憂鬱症			
		產後情緒低落在產後 3-4 天發生，第 5 天最明顯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
		情緒低落症狀無改善，持續達 2 週以上，須尋求協助	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	
產後憂鬱症及早診斷及早治療，越容易成功治癒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強			

週數	準媽媽簽名	衛教內容與評值考題(是非題)	答案	評量	指導者簽名
32-36 產 9-14	<input type="checkbox"/> 我已瞭解今日內容 <input type="checkbox"/> 我希望下次再衛教一次	1.待產前之準備及注意事項(安全座椅)P32-35	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 加強	<input type="checkbox"/> 已完成評值簽名:
	準媽媽簽名: _____	2.請媽媽閱讀「孕婦衛教手冊 P53-P68」，看完填寫「孕婦健康手冊 P36」			

恭喜您已完成孕期的知識 請經常複習哦!