

# 全方位哺乳手冊

## 滴滴母乳都是愛



**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

JCI國際認證 SINCE 1896



# 準媽媽基本資料

姓名：

年齡：

電話：

 預產期：

寶寶出生日期：

產檢醫院：彰化基督教醫院

主治醫師：

母乳諮詢中心：產科門診衛教師

母乳諮詢中心電話：(04) 7238595 轉分機 7241

諮詢專線：

白天 (04) 7256652

(週一至週五 08:00 ~ 17:30 例假日除外)

 晚上 (04) 7238595-3492 (產後病房)

(04) 7238595-5481 (嬰兒室)



# 序

母乳是上天賜予寶寶最美好的糧食，也是寶寶的第一劑預防針。

經過辛苦的待產及生產過程，迎接新生兒的喜悅之餘，如何提供寶寶最好的照護是新手爸媽最在意的課題之一，母乳哺餵當然是最佳選擇。母乳中所含的完整營養素是無庸置疑的，享受寶寶抱在懷中吸吮乳汁的親子互動更是女性才有的專利呢！

現在的準媽媽可說是最幸福的一代，在國家優惠的產檢制度下可確保母嬰的健康，而民國 90 年開始政府大力宣導鼓勵哺餵母乳，除了落實醫療院所宣導更擴及社區的推廣，鼓勵成立母乳團體及志工，以協助更多對母乳哺餵有困難的媽媽，讓每位寶寶都能順利喝到母乳。

本院是衛生福利部國民健康署合格認證的母嬰親善醫院，結合婦產部、兒科部、護理部等相關單位的相互協助，對母乳的推廣不遺餘力；因為我們只有一個信念：只要是對媽媽有益，對寶寶最好的一定盡全力支持。

期待這本全方位哺乳手冊能解決新手媽媽在哺乳上的任何困惑，讓每位媽咪都能輕鬆哺乳，讓我們的寶貝健康、平安！

彰化基督教醫院婦產部  
蔡鴻德 教授



母乳是上帝創造給人類嬰兒的最佳天然食品，是您給寶寶最重要建構其大腦與身體的絕佳好禮，希望藉此本衛教手冊能讓媽媽了解最珍貴的自然資源—母乳。在臨床上我們常常看到媽媽們遇到哺餵母乳困難而不知所措、缺乏支持，甚至放棄哺餵母乳。本衛教手冊主要內容為介紹為什麼母乳最好、如何開始哺餵母乳方法、上班族如何輕鬆哺乳、常見哺乳問題、母乳支持網絡等。期望這本豐富生動的內容，能讓媽媽對哺餵母乳哺育有更深入的了解與學習。記得我自己曾參加準父母教室時，有位母親分享讓我印象很深刻的一句話：「別人可以餵六個月，我應該也有辦法，最重要的是，每一個娃兒一輩子只有一次被哺餵母乳的機會」。我在彰基母嬰親善團隊的協助下，兩個寶貝女兒、我、婆婆、媽媽及褓姆，才能享受到這一輩子只能擁有一次的“愛的回憶”。也祝福各位新手爸爸媽媽們能夠享受甜美的禮物並共度哺乳的快樂時光。

彰化基督教醫院護理部  
張淑真 主任

# 彰化基督教醫院

## 哺餵母乳政策

- ◎明訂成功哺餵母乳的十大措施，並於產兒科門診、產房、嬰兒室、產後病房、新生兒加護單位及新生兒中重度病房等區域張貼。
- ◎本院母嬰親善推動團隊包括婦產科醫師、新生兒科醫師、麻醉科醫師、外科醫師、護理人員、營養師及行政人員等。
- ◎我們會於產前即開始提供您哺餵母乳的相關訊息。
- ◎我們會於產房及開刀房產後協助您與寶寶即刻肌膚接觸。
- ◎實施 24 小時親子同室。
- ◎鼓勵您完全哺餵母乳，並依嬰兒需求隨時哺餵。
- ◎避免寶寶乳頭混淆，我們以杯餵方式或針筒餵食新生兒。
- ◎本院禁止所有的母乳代用品之促銷活動。
- ◎我們會於住院期間教導您哺餵母乳及擠奶的方法。
- ◎除非醫療上的需要，我們不給產後媽媽退奶藥或麻醉鎮靜劑。
- ◎我們會於床旁教導您正確之哺餵母乳技巧。
- ◎出院後，護理人員會以電話關心您，並視情況至您府上探訪。
- ◎成立哺餵母乳支持團體及專業衛教護理師，協助您解決哺餵母乳上的問題。

# 目錄

想讓您產後身材很快地恢復嗎？  
想讓您的寶寶更健康、更聰明嗎？  
一個最簡單而有效的方法就是－哺餵您的寶寶母乳。

以下內容，  
將陪伴您在哺餵母乳的路上，走得更健康、更有自信。

揭開母乳神奇的秘密	01
母乳的好處	02
母乳的產生	04
母乳成份的變化	05
母乳哺餵－醫院篇	07
寶寶第一次親密接觸	08
產後什麼時候可以開始哺餵母乳	09
剖腹產的媽媽	10
親子同室注意事項	11
什麼是親子同室	12
親子同室的重要性	12
如何預防感染	13
如何防止寶寶失竊	13
嬰兒猝死症	14
如何避免嬰兒猝死症	14
安全睡眠環境評估表	15
哺乳的技巧	16
哺乳姿勢	17
含乳的方式	18

# 目錄

應該多久餵一次.....	19
母乳可以餵多久.....	20
如何確定寶寶有吃飽.....	21
擠乳方法.....	22
職場哺乳.....	23
母乳的儲存容器.....	25
集乳袋的使用.....	26
母乳儲存的時間.....	28
母乳的運送.....	29
母乳的解凍與溫熱.....	30
常見的 Q & A.....	31
乳房腫脹、疼痛.....	32
如何預防脹奶.....	33
我的乳房有硬塊與發紅，還有發燒的情形，怎麼辦.....	33
乳頭破皮.....	36
乳頭上有白點或小水泡.....	37
餵母乳媽媽月經何時會再來.....	38
哺乳期間可以享受正常的性生活.....	38
寶寶的大便正不正常.....	39
漏奶時應如何處理.....	40
如何確保奶水充足.....	41
患 B 型肝炎的媽媽可以哺餵母乳嗎.....	42
聽說喝母乳的寶寶比較容易黃疸，這是真的嗎.....	42
母乳支持網絡.....	46



揭	開	母	乳	神
奇	的	秘	密	



# 母乳的好處



## 對寶寶的好處

- ◎初乳有輕瀉作用，促進胎便的排出，減輕寶寶黃疸的症狀。
- ◎初乳含豐富的抗體及抗感染因子，是出生寶寶的第一劑「預防注射」。
- ◎母乳的營養完整且容易消化、吸收，如：鐵質有50%被吸收，但配方奶中的鐵只有10%被吸收。
- ◎母乳中的生長因子及生長激素，對寶寶的腦部、中樞神經系統、腸道、呼吸道、視力發展、智力發展有重要的影響，特別是在早產兒身上更為重要。
- ◎母乳可降低各種疾病的發生，包括：溼疹、氣喘、過敏性鼻炎等過敏性疾病；呼吸道感染、中耳炎、腸胃炎、糖尿病、肥胖等；同時可減少罹患某些兒童期的癌症，如：淋巴瘤、白血病等。
- ◎有助於親子關係的建立，讓寶寶擁有安全感並幫助心智發展。
- ◎乳汁可隨時提供且溫度合宜。



# 母乳的好處



## 對媽媽的好處

- ◎促進子宮收縮，減少產後出血。
- ◎每2-3小時哺乳或擠乳，可以避免乳房脹痛。
- ◎增加消耗孕期堆積脂肪，促進產後身材恢復。
- ◎減少停經前得到乳癌及卵巢癌之機率。
- ◎降低65歲以上骨質疏鬆及髖部骨折的機率。
- ◎延長產後月經的恢復時間。
- ◎外出不用帶一堆嬰兒調奶用品。



## 對家庭的好處

- ◎不用花錢買奶粉、奶嘴、奶瓶及節省水電瓦斯費用。
- ◎在小孩子面前提供良好的養育模式及家庭的向心力。



# 母乳的產生



## 一、賀爾蒙的分泌

主要是**催產素**、**泌乳激素**的作用，製造乳汁提供嬰兒生長所需的營養。乳汁分泌的量與乳房大小是沒有直接關係的。



## 二、供需原理

**寶寶直接吸吮對母乳的產生十分重要**。當寶寶從乳房吸吮次數多時，媽媽的身體就會製造更多的乳汁。相反的，若是寶寶吸的少，乳房就減少乳汁量，**怕寶寶吃不飽，請增加餵奶次數一天至少8-15次以上，並注意含奶姿勢是否正確，勿添加奶粉餵食，以免母乳越來越不足。這就是「供需原理」。**



# 母乳成份的變化

母乳的成份會隨著寶寶的懷孕週數、餵食的時間有所變動。早產兒媽媽所分泌的乳汁有含較高的蛋白質、脂肪、鈉、鎂及甲型球蛋白，最適合早產兒的需要。

## 初乳

懷孕20週左右，乳腺就會開始製造奶水。因此產後就有乳汁了，頭兩三天分泌的初乳，雖然量不多但濃稠而營養。

第一天大的寶寶胃容量只有5ml (約小彈珠大小)，第三天約25ml (約彈力球大小)，第10天大的時候也不過70ml左右 (約乒乓球大小)。足月健康寶寶的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合初乳量。

產後媽媽如無法親餵寶寶，可使用空針來收集這少量且珍貴的初乳，讓每一滴初乳都能發揮最大的效用。



寶寶的胃容量



空針收集初乳



# 母乳的變化

## 成熟乳

在接著的一兩個星期，母乳量增加，外觀及組成也改變了，乳汁看起來較初乳清澈，這即是成熟乳。

成熟乳，含有寶寶生長需要的所有營養。所以，以母乳哺餵之外，不需再添加任何配方奶或水份。



## 前乳和後乳

剛開始餵食時的乳汁，看起來顏色較清澈，稱為**前乳**。它含有大量蛋白質、乳糖、維生素、礦物質和水份。

餵食後段的乳汁，因為含較多的脂肪，稱為**後乳**。脂肪是母乳能量的主要來源，所以後乳含豐富的能量。

寶寶的生長發育需要前乳和後乳。對一個吸吮動作慢的寶寶，不要在他未吃飽前，或在他還未吸到足夠後乳前就停止哺乳。當寶寶吸足了後乳，就會有飽食感，會自動停止吸吮。

初乳

成熟乳





母	乳	哺	餵	—
醫	院	篇		



# 寶寶第一次親密接觸



## 產後儘早母嬰皮膚與皮膚接觸或哺餵母乳

### 好處：

1. 促進親子之間連結更緊密。
2. 經由母嬰皮膚與皮膚接觸，寶寶體溫及呼吸較穩定。
3. 使寶寶及早適應媽媽身上菌種，降低細菌感染機會。
4. 感受媽媽身上味道，傾聽媽媽的聲音，可讓寶寶認得妳的聲音。

### 注意：

產前使用麻醉藥或止痛劑對於產後母嬰皮膚與皮膚接觸，以及親子同室的可能影響：

1. 延遲寶寶吸乳與含乳的能力。
2. 因媽媽意識清醒度不佳，進而阻礙媽媽初次接觸寶寶及哺餵母乳。



有嘗試就有機會，不要錯過每一次  
直接哺乳的機會哦



# 產後什麼時候可以開始哺餵母乳

生產完我們會讓寶寶與妳做皮膚與皮膚的接觸，接觸過程中若寶寶開始有尋乳表現就可以協助哺乳。

事實上，只要胎盤離開母體，寶寶開始吸奶時，媽媽的乳房便開始分泌初乳了，很多媽媽以為乳房不脹就是沒有奶水，希望先餵食配方奶，覺奶脹時再開始餵母乳，然而過脹的乳房，媽媽通常感覺不適且減低哺乳的意願。正常健康的足月兒寶寶在出生頭幾天所需要的奶量並不大，因此，頭幾天的初乳絕對夠寶寶吃飽，切勿錯過餵食的任何一次機會。



因您的參與，  
讓寶寶的健康起飛。



# 剖腹產的媽媽

剖腹產媽媽，只要清醒過來，就可以和寶寶肌膚接觸並且開始哺乳了。

剖腹產傷口可能是您的困擾，別擔心，您可以尋求護理人員或是其他照顧者的協助，也能輕輕鬆鬆的哺餵母乳。



## 剖腹產媽媽哺乳小秘訣

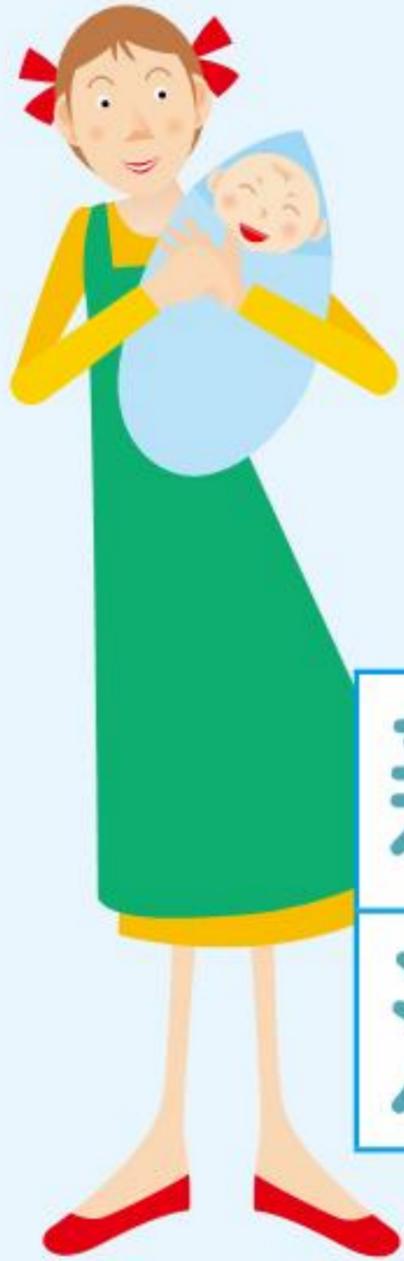


產後24小時之內，您可以平躺著，讓寶寶側臥在您的胸口餵食，寶寶就不會壓到您的傷口了。



接下來的24小時，您可以用枕頭墊在背後，身體側臥，再將毯子或厚毛巾蓋住腹部，以免寶寶踢到您的傷口。將寶寶側躺在您的身邊，胸對胸，當寶寶的嘴唇對著您的乳頭，就可以開始餵食了。





親	子	同	室
注	意	事	項



# 親子同室



## 什麼是親子同室？

指寶寶不分日夜留在媽媽身邊(除洗澡外)，在同一房間中一起被照顧，在護理人員指導下學習照顧寶寶。

●本院：鼓勵24小時親子同室。



## 親子同室的重要性

1. 依寶寶需求哺餵母乳，**可以躺著餵奶**，並減少媽媽在嬰兒室與病房之間反覆來回，且增加休息時間。
2. 寶寶哭鬧**需安撫時**，可以**滿足生理需求及安全感**，對日後人格及情緒發展有正面影響，且親子關係較親密。
3. 有醫護人員的教導與支持，學習觀察寶寶的活動力、膚色是否紅潤、吃飽徵象和排泄的情形，以及吐嗆奶的處理。



# 親子同室



## 如何預防感染

1. 每次接觸寶寶前，請按規定**先洗手**。
2. 如媽媽感冒了，還是可以哺餵母乳，因母乳中含有對抗感冒而產生的抗體，但需注意加強**洗手及戴口罩**。
3. 但是親友如有感冒、生病或傳染性疾病(如:水痘、膿皰、腸病毒...)等情況，請勿來院探訪，返家後也請勿接近寶寶。



嬰兒床設置有**責任護理師照片**之**責任護理師牌**，以方便家屬認識。



## 如何防止寶寶失竊

1. 勿將寶寶單獨留在病房內，如有需要，可請責任護理師協助照顧寶寶。
2. 認識您的責任護理師，推送寶寶一律由配戴『本院識別證』之醫護人員，不可將寶寶交給不認識的人。
3. 病房實施門禁管制，每間病房發給一張『**感應通行卡**』出入，以維護親子同室安全。



# 親子同室



## 嬰兒猝死症

它是一個寶寶突然死亡，不論其病史、身體檢查和研究調查都無法解釋或是發現死亡的原因，大多數的寶寶猝死症是發生在睡覺的時候。



## 如何避免嬰兒猝死症

嬰兒猝死症可能跟睡眠、環境、基因不正常有關係，其中歐美國家發現寶寶如果採取仰睡將大大的降低寶寶猝死症的發生，因此美國與台灣兒科醫學會都強烈建議嬰幼兒的睡姿為仰睡，除非照顧者清醒且在視線範圍內，才能讓清醒的寶寶進行俯(趴)臥。

正躺



趴睡



寶寶睡姿氣管分布圖



# 親子同室



## 安全睡眠環境評估表

寶寶勿睡在沙發、椅子、墊子、或大人的床上。

親子同室不同床，每次睡眠都需**仰睡**。

無任何東西蓋住寶寶頭部，且頸部不宜配戴平安符、項鍊及安撫奶嘴等。

睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等軟的物件。



床鋪表面必須堅實，外表可包被單。嬰兒床的欄杆間隙必須小於5.5至6公分。

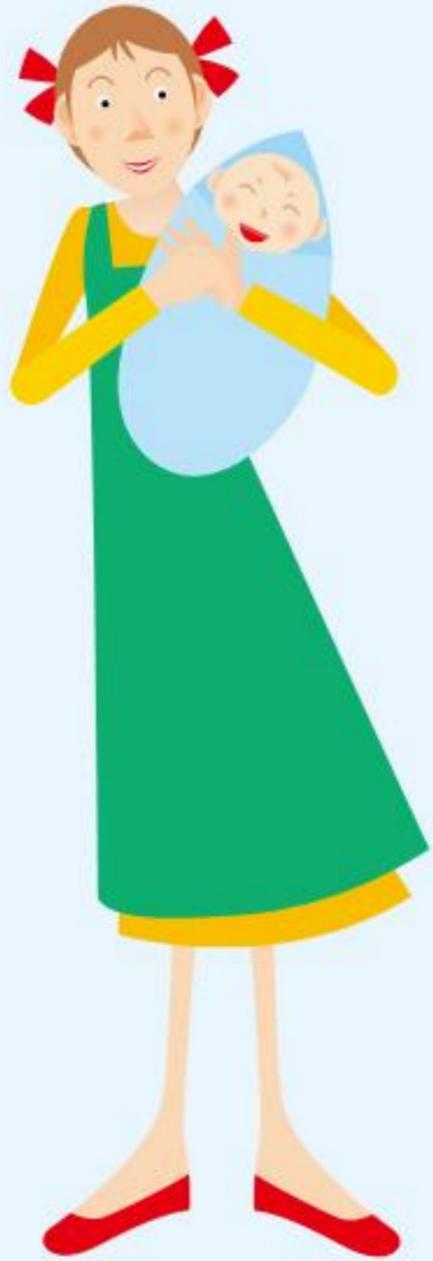
可穿著睡袋型的寶寶睡衣或蓋毯子保暖。

無菸環境，請勿在寶寶附近吸菸。

如加蓋一條毯子保暖，只蓋到寶寶胸部，手臂應放在毯子外面，並且將毯子緊緊塞到床墊下面。

避免環境過熱，包括穿太多衣物與過度包裹寶寶。無空調設備時，需注意通風。





哺	乳	
的	技	巧

# 哺乳姿勢



## 抱寶寶的姿勢

不論你是如何抱寶寶，以下幾個基本要領都一樣。

※媽媽的姿勢要舒服且放鬆

1. 寶寶的頭和身體應該呈一直線。
2. 寶寶的臉面對著媽媽的乳房，且上嘴唇正對乳頭。
3. 寶寶的身體緊貼著媽媽的身體。
4. 在寶寶的頭一個月，媽媽不只是托著寶寶的頭和肩膀，也要支撐臀部。



一面貼支

也就是：

- ◎肚子貼著媽媽。
- ◎乳頭對著鼻子。
- ◎寶寶來靠近乳房，而不是乳房靠近寶寶。



# 含乳的方式



## 正確的含乳房

- ★身體是向著媽媽並靠近他。
- ★臉貼著乳房。
- ★嘴張的很大。
- ★下唇往外翻。
- ★寶寶的上方的乳暈較下唇下方的乳暈露出的多。
- ★慢慢且深深的吸吮。
- ★媽媽不覺得乳頭酸痛。
- ★媽媽可能聽到吞嚥聲。
- ★餵完後寶寶放鬆而飽足。



# 應該多久餵一次

只要寶寶想吃，就哺餵他！當寶寶有尋乳表現：吸手指、舔嘴唇、吸吮動作，就可試著哺餵，餵食時間與次數由寶寶決定。初期的哺餵型態，一天可能要餵上8-15次以上的母乳。



當您依寶寶需求哺餵母乳且正確含乳的好處：

1. 增加母親奶水量。
2. 減輕乳房脹痛。
3. 媽媽身材恢復較快。
4. 寶寶體重增加較快。
5. 寶寶較少黃疸。
6. 促進母子感情。

隨時放鬆，隨時健康有活力！



# 母乳可以餵多久

母乳的成分會隨著寶寶的成長所需而有所變化，並含有寶寶生長需要的所有營養，滿足寶寶各階段成長的需要，因此媽媽可以完全哺餵純母乳至『6個月』，在寶寶4-6個月大後，除了母乳外，可開始添加適當的副食品，而6個月內的寶寶不需額外的補充開水、退胎水或葡萄糖水。

根據2002年世界衛生組織及聯合國兒童基金會提出：支持持續及鼓勵純母乳六個月，並持續哺餵到兩歲或兩歲以上。



## 何時是添加副食品的時機呢？

最適合的時機為，寶寶可以扶持維持坐姿且咀嚼時頭不會晃動，以湯匙餵食食物時，舌頭不會一直將食物頂出，這些狀況顯示寶寶的神經發展已準備好了，也可以觀察寶寶是否有主動要求其他食物的表現，看大人進食時很有興趣，會伸手去抓東西放到嘴巴，或一直吞口水的樣子。



# 如何確定寶寶有吃飽

1. 寶寶的排便：一般寶寶出生後四天內會解深綠、近黑色的胎便，第五天應排正常稀黃的母乳便。
2. 寶寶剛出生頭2天，小便量可能不會很多，護理人員會協助觀察，一週後小便量約有6次以上。
3. 測量體重：剛出生會生理性體重減輕，二週內會逐漸恢復到出生體重，前三個月寶寶體重隨著生長曲線圖增加，每週增加115~125公克以上。

寶寶的年紀	頭一週							第二週	第三週
	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天		
平均一天要餵母乳幾次？	一天可能要餵上8-15次以上的母乳，寶寶的吸吮強，深而慢								
濕尿布： 多少/平均一天	 至少1片 濕尿布	 至少2片 濕尿布	 至少3片 濕尿布	 至少4片 濕尿布	 至少6片濕尿布，尿布非常濕，且尿液澄清或呈淡黃色				
有大便的 尿布量： 排便的次數和 顏色/平均一天	 至少1至2片 黑色或墨綠色		 至少3片 墨綠色或黃色			 至少3片 大量軟便/黃色			



# 擠乳方法

準備擠乳前請先放鬆心情、維持舒服的坐姿。

## 一、手擠乳：手擠乳是最簡單且最方便的方法。

1. 先以清潔劑徹底正確洗手，準備好消毒過的奶瓶。
2. 以C字型的握法，大拇指在上，食指在下，各距乳頭約2-3公分，其他的手指托住乳房。
3. 先往胸壁**內壓**、**對擠**，再**往前推**，手指切勿滑動皮膚。



4. 一邊乳房至少擠三到五分鐘，或是奶水流速變慢，然後換擠另一邊，如此反覆數次，至少30分鐘。

### 5. 特別要避免的擠法：

- ◎ 勿過度擠壓乳房以免瘀傷。
- ◎ 勿雙手在整個乳房上滑動推擠，會造成皮膚擦傷。
- ◎ 勿拉扯乳頭及乳房。



## 二、擠乳器：依各廠牌的說明使用。





職	場	
	哺	乳



在職場上工作的媽媽，在產後返回工作崗位後，在哺餵母乳上，無疑添加了一些難度。其實，只要有堅定的心，加上適當的安排與規劃，您的寶寶一樣可以繼續享受到珍貴的母乳。

兩性工作平等法和勞動基準法，分別規定女性員工上班八小時中，每天可以有二次各三十分鐘的哺餵時間，許多職場或公共場所均設有哺集乳室，讓疼愛寶寶的您不用因為回到工作崗位的關係，而放棄哺餵母乳。

## 貼心小叮嚀

產假結束了，要開始上班了，我要如何繼續哺餵寶寶母乳呢？

母乳是液態的愛  
只要堅信母乳是最好的請儲存您的愛  
讓生命更完全、生活更美好



# 母乳的儲存容器



儲存容器：奶瓶



聚乙烯 (PE) 的母乳袋。

## 貼心小叮嚀



如用吸奶器擠乳時，凡是會接觸到母乳的用具都應該消毒乾淨，包括喇叭罩杯及裝母乳的容器，消毒方式請依產品說明書使用。



當母乳溫度一樣時，才可倒在同一個儲存容器中保存。



每一個容器內母乳的儲存，勿超過八分滿，以免吃不完丟掉而可惜，也避免在母乳冰凍的過程中脹破容器。



在容器外貼上擠奶的日期、時間、容量和姓名。



# 集乳袋的使用

請依各廠牌的說明使用，示範步驟如下：

1

洗手



2

撕開封口



3

打開集乳袋 (勿污染內側)



4

向下拉開集乳袋



5

倒入母乳



# 集乳袋的使用

6

裝入的母乳勿超過**八分滿**；並擠出多餘的空氣



7

撕開貼紙



8

將封口由上而下摺至黏貼處



9

貼上寫有：**姓名、日期、時間、容量**之貼紙



10

放置在冰箱內部，不要放在冰箱的門邊。



# 母乳儲存的時間

母乳儲存溫度	剛擠出來的奶水 (足月兒)	早產兒	在冷藏室內 解凍的奶水	在冰箱之外 以溫水解凍 的奶水
室溫 25°C以下	6~8小時	不建議	3小時	當餐使用
冷藏室 (0-4°C)	5~8天	1~2天	24小時	4小時
獨立的冷凍室	3個月	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍
零下 20°C以下 冷凍庫	6~12個月	3個月	不可再冷凍	不可再冷凍



## 小撇步三三三原則

所謂：「三、三、三原則」，就是在室溫可放置3小時、冷藏室可放3天、獨立之冷凍室可放3個月。

用我們全心期盼，  
給寶寶一份  
充滿愛的禮物～母乳



# 母乳的運送

將母乳置於冰桶，以保冷袋維持溫度，再以毛巾將有空隙的空間完全填滿。



哺乳的行動啟動媽媽愛的夢想，  
創造哺乳的希望工程，  
為寶寶的健康努力！



# 母乳的解凍與溫熱

## 母乳的解凍

當需要使用保存在冷凍庫的母乳時，請將您寶寶一天所需要的母乳量，於前一天晚上從冷凍庫取出，放在冷藏室裡慢慢解凍（約需12小時）；或是在流動的水下解凍。

等到母乳解凍後，將您所需要的母乳量倒出分瓶，並放置冷藏室保存。



可在流動的水下解凍

## 母乳的溫熱

等到寶寶要喝時，請用溫水（不要超過60°C），回溫母乳至接近體溫即可給寶寶喝



以溫水溫熱母乳，水位不要超過瓶蓋。





常	見	的
Q	&	A



# 常見Q&A



## 乳房腫脹、疼痛

### 原因

- ◎奶水很多。
- ◎產後沒有儘速開始餵奶。
- ◎寶寶不良的含乳，造成乳汁無法有效的被排除。
- ◎沒有頻繁的移出乳汁。
- ◎限制每次餵奶的時間，造成乳汁無法完全被排出。

### 減輕腫脹方法

1. 讓寶寶正確含奶並直接吸吮是最有效的方法。
2. 讓寶寶不限次數不限時地多吸吮。
3. 寶寶無法吸吮時，每2-3小時以手擠或吸奶器將乳汁排出。
4. 餵奶或擠乳後，冰敷乳房以減緩疼痛情形。
5. 暫停攝取湯湯水水發奶飲食。



# 常見Q&A



## 如何預防脹奶

1. 預防脹奶的最好方法是不受時間限制地哺餵母乳，其中夜間更須加強哺餵，此時親子同室是最方便的方法。
2. 當寶寶不能有效吸奶或奶水分泌多於寶寶的需要時，媽媽應將奶水擠出，以避免脹奶或退奶。



## 我的乳房有硬塊與發紅，還有發燒的情形，怎麼辦？

如果乳汁沒有移出，可造成乳房組織發炎，稱為非感染性乳腺炎。有時乳房被細菌感染，稱為感染性乳腺炎。此時除了局部非常疼痛的硬塊，皮膚發紅外，媽媽還會有發燒及疲憊的感覺。



# 常見Q&A

## 原因

- ◎餵奶的次數不夠多或夜間未哺乳。例如：當寶寶比較不吃奶時，可能是因為他一覺到天亮，或是餵食不規律。
- ◎寶寶乳房含的不好，吸奶姿勢不正確，只有吸出一部份乳房內的奶水。
- ◎媽媽的衣服或胸罩太緊，也會阻塞一部份輸乳管。
- ◎媽媽在餵奶時用指頭壓住部分的乳房，會阻塞乳汁流出。
- ◎媽媽的壓力及過度工作，可能因此減少餵寶寶的次數及時間。
- ◎乳房外傷傷害到組織時也會造成乳腺炎，例如：突然的撞擊，或是意外地被較大的孩子踢到。
- ◎如有乳頭皸裂也會使細菌進入乳房組織，而造成乳腺炎。



# 常見Q&A

## 減輕方法

1. 全力專心多餵奶，媽媽要多休息，減少餵奶之外的事情。
2. 寶寶想吃的時候就餵他，當寶寶吸吮時，輕柔地按摩乳房硬塊周圍。
3. 兩餐餵食中間冷敷可以減輕疼痛，在餵奶前可以熱敷，幫助奶水容易被吸出來。
4. 即使乳腺發炎，仍可以持續餵寶寶吃奶，並不會增加寶寶感染的機會。
5. 每餐以不同姿勢餵奶。可以吸出乳房不同部位的奶水。
6. 發燒38°C以上，請就醫看診，經醫師評估，一旦使用藥物後，即使覺得比較好了，仍一定要吃完一個療程；如果提早停藥，可能再復發。這些藥物對寶寶並不會有影響，仍然可以餵奶。

放鬆心情，給自己一個愛的鼓勵

告訴自己

寶寶我要給你最好的禮物：母乳



# 常見Q&A



## 乳頭破皮

### 原因

寶寶吸奶的方法不對。

### 解決方式

1. 餵完奶後，擠一些奶水塗抹在受傷的乳頭上，以促進傷口的癒合。
2. 兩餐餵奶中，可盡量讓乳頭暴露於空氣陽光中自然乾燥，破皮受傷處會較快癒合。
3. 避免在乳頭及乳暈處塗抹含藥的乳液或是軟膏。
4. 不要在寶寶還在吸奶時，就把他抱開，讓寶寶自己鬆開乳房。如果媽媽必須終止餵食，請將手指輕輕伸入寶寶口中，讓他自己鬆開。
5. 暫時停餵1、2餐，以吸奶器或手擠將乳汁吸出，再用滴管或杯餵來餵食寶寶。
6. 預防重於治療。改善寶寶含奶姿勢，才能真正預防乳頭破皮。



# 常見Q&A



## 乳頭上有白點或小水泡

### 原因

有時是因為寶寶含得不好，使皮膚受傷，而造成水泡，有時是乳頭上一個小白點，當寶寶在吸奶時會十分疼痛。可能是輸乳管阻塞，有時可以摸到乳房局部的硬塊。

### 方法

1. 餵奶前先熱敷小白點，再讓寶寶吸吮。有時寶寶的吸吮力道會將白點吸破，使乳管暢通。
2. 若仍無法改善可找專業人員協助。



# 常見Q&A



## 餵母乳媽媽月經何時會再來

每位媽媽的差異性很大，根據研究顯示，哺乳的媽媽第一次的月經可以早在產後4到6週就來了，日夜都哺乳的媽媽有9到30%在三個月內月經就恢復，也有19到53%到180天才恢復，在第一次月經恢復前就排卵的機會由14到75%不等，第一次月經越晚恢復者，當次就排卵的機會會增加。



## 哺乳期間可以享受正常的性生活

夫妻之間仍可以享受正常性生活。

哺乳期媽媽較容易有陰道潤滑不足而有性交疼痛的情形，建議可使用水性潤滑劑(K-Y jelly)改善。行房前先餵寶寶，可以減少性行為時乳汁漏出，或按壓乳頭也有幫助。



# 常見Q&A



## 寶寶的大便正不正常

喝母乳的寶寶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。有的寶寶這樣的大便情況一直維持到添加固體食物時才比較成形。但是，有些寶寶的大便情況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。只要寶寶沒有解便困難、沒有腹脹，哭鬧不安，而且進食量、小便量仍很正常的話，就可以不用太擔心。



# 常見Q&A



## 漏奶時應如何處理

在寶寶出生頭幾個月，許多媽媽都有溢奶的問題，特別一側正在餵奶，另一側有滴奶的情形。有些媽媽雖然沒有溢奶的情況，但仍有足夠的奶水供應。

建議在胸罩內使用溢乳墊，吸收溢出的乳汁。如果乳汁大量的漏出，可將雙臂交插於前，或以手指按壓乳頭片刻以抑制漏奶。但須注意的是勿常按壓乳頭，否則可能會使乳腺管阻塞。

有嘗試就有機會，不要錯過  
每一次直接吸吮母乳的  
機會喔！



# 常見Q&A



## 如何確保奶水充足

- 一、奶量不足是因哺餵次數不夠多，故最重要是要讓寶寶直接多吸（包括夜間哺乳），若寶寶不在身邊時，則要2-3小時擠奶一次。
- 二、放鬆心情，不要有壓力。
- 三、可跟著寶寶的作息多多休息。
- 四、五大營養均衡補充『醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質』。
- 五、水份充足。
- 六、避免攝取會造成奶量下降的食物：韭菜、生麥芽、人蔘。
- 七、避免刺激性的食物，如辛辣的調味料、咖啡、香煙。

肚子餓就吃，口渴就喝，  
在哺乳期不須特別減肥。



# 常見Q&A



患B型肝炎的媽媽可以  
哺餵母乳嗎？

B型肝炎帶原媽媽若為攜帶高抗原效價者，只要寶寶出生後，即時施予免疫球蛋白疫苗，並按時接種B型肝炎疫苗的話，仍可放心餵食母乳。



聽說喝母乳的寶寶比較  
容易黃疸，這是真的嗎？

有黃疸必須分辨是生理性黃疸還是病理性黃疸，如果是生理性黃疸還是可以持續哺餵母乳。黃疸期間，如果寶寶的情況良好，體重持續增加，肝脾沒有腫大的現象，這可能是無害的母乳性黃疸，黃疸退的速度較慢，是可以持續哺餵母乳的，但仍需繼續觀察黃疸的情形，並定期追蹤黃疸指數。



## 參考文獻

- 王淑芳、毛心潔、林晶晶、胡怡芬、高美玲、陳昭惠等(2015)·*母乳哺育-理論與實務*(新版)·台北：台灣母乳哺育聯合學會。
- 台灣兒科醫學會(2012年7月30日)·*嬰兒猝死症候群預防建議*·取自[http://www.pediatr.org.tw/people/edu\\_info.asp?id=14](http://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=14)。
- 國民健康署母乳哺育網站(2012年11月1日)·*實行親子同室的好處*·取自<http://mammy.hpa.gov.tw/kbcontent.asp?cid=363&ty=%2D1&ti=%E5%AF%A6%E8%A1%8C%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%90%8C%E5%AE%A4%E7%9A%84%E5%A5%BD%E8%99%95>
- 陳昭惠(2010)·*母乳最好*(增訂版)·台北：城邦。
- 衛生福利部 國民健康署(2014)·*103年兒童健康手冊*。













## 母乳諮詢專線

1. 彰基諮詢專線：04-7256652

【08：00-12：00 及 13：30-17：30】

04-7238595-5481：3492

【17：30 以後及星期假日】

2. 衛生局保健諮詢專線：04-7119904

3. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870

(國語諧音：抱緊您 抱緊您)

諮詢服務時間：

週一至週五上午 08:00- 下午 18:00 (例假日及國定假日休息)

## 哺餵母乳相關網站

1. 彰基母嬰親善網站

[http://www2.cch.org.tw/layout\\_5/index.aspx?id=9059](http://www2.cch.org.tw/layout_5/index.aspx?id=9059)

2. 衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw/>

3. 中華民國寶貝花園母乳推廣協會

<http://www.babysgarden.org/main.php>

4. 台灣母乳哺育聯合學會

<http://www.breastfeedingtaiwan.org/>

5. 台灣母乳協會

<http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php>

## 彰基母乳支持團體

聚會時間：每月第三個星期六：13：30-14：00 報到

14：00-16：00 分組討論

聚會地點：請依公告

報名專線：04-7238595 轉 4533



出版者：財團法人彰化基督教醫院

地址：彰化市南校街135號

電話：04-7238595

顧問：張淑真、蔡鴻德

編輯：彰化基督教醫院母嬰親善團隊

出版日期：九十四年五月

七版日期：一零五年七月

5736-手冊-中文-026-07

設計印刷：百佳印刷事業股份有限公司

電話：04-8291222



**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL