

母嬰分離母乳哺餵之衛生教育指導

寶寶出生時因某些情形：如早產、呼吸窘迫、先天畸型等疾病，致病情不穩定，需住入新生兒加護病房做進一步檢查與治療，此時嬰兒就會與媽媽分離……，但母乳哺餵並不需要因此停止，若您的寶寶因疾病住院了，除非必須禁食，否則仍然可以哺育母乳。

✚ 持續哺餵母乳需知

1. 遵照成功哺餵母乳原則。
2. 正確的餵奶知識、吸奶方法、適當的哺餵時間。
3. 當身體疲憊或與嬰兒分離 2 小時以上，無法輕自哺餵時，可以將乳汁擠出，交由家人或醫護人員代為哺餵。

✚ 擠乳時的注意事項

1. 以肥皂及清水洗手，注意指甲縫的清潔。
2. 以清水擦拭乳房及乳暈。
3. 不要碰到擠奶器及奶瓶的內側。
4. 擠奶器與擠奶瓶需每次以煮沸法或奶瓶消毒鍋消毒

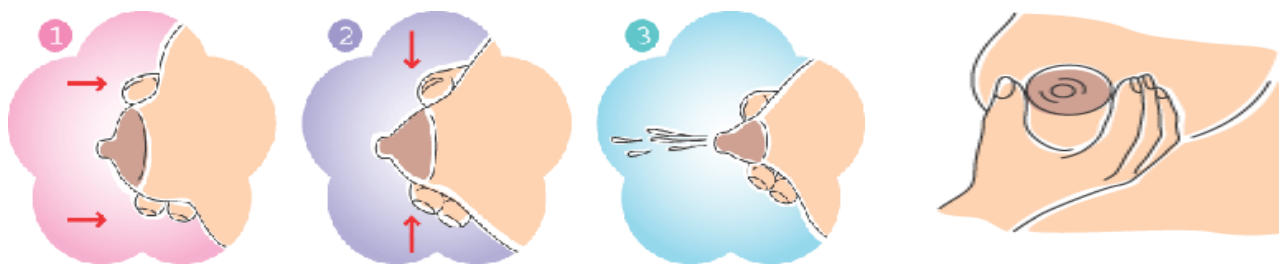
✚ 擠乳的方法

1. **手動擠奶器**：依使用說明書內容操作(當乳房充盈時，較容易使用)。
2. **電動擠奶器**：依使用說明書內容操作(比較快而簡單，尤其是需要長期擠奶時可使用)。
3. **擠奶器注意事項**
 - (1)第一次使用時，吸乳罩杯必須拆卸後再放入沸水中煮十分鐘消毒。
 - (2)每一次使用後都應徹底清洗乾淨並晾乾。
 - (3)經常要保持清潔乾燥以備隨時使用。

(4)可兩邊乳房交替抽吸。

4. **手擠奶**: 拇指放在乳暈上面，其他四指拖住乳房(C型握法)，往身體方向以大拇指和食指擠壓輸乳竇，規律地一擠一放間隔5分鐘交替擠壓。

- 拇指及食指對放在乳暈上下兩旁，其他手指則輕輕承托著乳房。
- 輕輕摸索在乳暈周圍或之下微脹的乳竇。
- 首先，把手指朝向肋骨輕壓，然後用食指及拇指在乳頭和乳暈後方輕輕擠壓，跟著放鬆。重覆擠壓、放鬆的動作，直至乳汁流速減慢。



如何將母乳送來醫院

妳可以將裝著母乳的容器放至預先準備的「冰桶」中。如果使用的是保溫瓶，可在一早便將冰塊置入，然後於出門送來醫院前再將冰塊倒出，如此保溫瓶便處於冰涼的狀態，只需將裝著母乳的容器直接放進去即可。如果使用的是保溫箱，那麼妳可在底部鋪些冰塊，再將容器置於上面即可。