

如何哺餵母乳 衛生教育指導

✚ 衣著的選擇：

哺乳期應穿哺乳內衣支托乳房，選擇特別設計前開扣寬鬆衣服為主。

✚ 哺餵的姿勢：

舒服的姿勢及適當的支托（可用小枕頭、靠墊）預防腰酸背痛或乳頭不適之情形發生。產婦可採坐姿、盤腿坐姿、側躺及斜躺臥姿皆可。

✚ 飲食的攝取：

母親營養充足，方能產生品質佳的乳汁，一般以均衡飲食為原則，約比平日熱量攝取多增加 500 卡左右即可，宜採適量蛋白質、維生素、礦物質的攝取，哺餵半小時前進食熱飲尤佳；各類促進乳汁分泌食物（如：鯉魚湯、當歸黃耆豬蹄湯、蹄膀燉花生、海帶豆漿佛手湯、木瓜牛奶、麻油雞湯、麻油炒牡蠣）。

✚ 哺餵的步驟：

- ✚ 母親應先洗淨雙手，並做乳房簡單的溫水清潔，一天一次即可。
- ✚ 採舒適的姿勢哺餵。
- ✚ 抱著寶寶，使寶寶的口唇與母親的乳房維持在同一水平上，口與母親的乳頭應相對應。
- ✚ 使寶寶含住整個乳頭及部分乳暈，必要時以大姆指分開，將乳房稍為往後，讓嬰兒容易含到乳暈，以防嬰兒鼻子被壓住無法呼吸，拒絕吸吮。
- ✚ 每邊乳房約餵奶 10-15 分鐘，兩邊採輪流交替方式可讓寶寶吸吮較脹的乳房，下回再餵另一邊。
- ✚ 當要停止餵奶時，可用手指在寶寶嘴角邊輕壓，讓寶寶停止吸奶，再輕輕拉出乳頭；勿強拉以免乳頭受傷，一般讓

寶寶自己決定停止吸吮為佳。

- ✦ 讓寶寶坐直或趴在母親肩上，由下往上輕撫其背部促排氣。
- ✦ 餵奶後將乳房內剩餘之乳汁排出避免脹奶。
- ✦ 使用清潔乳墊蓋住乳頭，避免乳汁滲出，弄濕衣服。

✦ 哺餵時間：

- ✦ 儘早哺餵母乳，於產後當天或術後情況許可即可哺餵。
- ✦ 嬰兒室 24 小時開放哺餵時間，採行依寶寶需求不限制母乳哺餵時間，故寶寶清醒則可互動。
- ✦ 採行親子同室便利成功母乳哺餵。