

母乳哺餵護理指導

母乳是寶寶最天然的食物，提供寶寶成長過程中所有需要的營養素，哺餵母乳不是只有單純餵食母乳而已，由於乳房與人工奶嘴在結構上的差異，直接以乳房哺乳這個行為，對新生兒的身體健康、心智甚至於人格發展都有長遠的影響。

一、母乳哺餵的重要性

母乳中有很多成份營養是配方奶無法複製的，因此哺餵母乳的嬰兒較不會罹患中耳炎、下呼吸道感染及腸胃道感染，減少兒童期糖尿病或肥胖機會發生，也較不容易引起過敏反應。

二、母乳哺餵對母親的好處

1. 滿足新生兒安全感及愛的需求，促進親子間的關係，使親子間關係更為緊密。
2. 促進產後子宮復舊，減少產後大出血。
3. 降低停經前罹患乳癌的機率及降低特定形式卵巢癌的比例。
4. 降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。
5. 易恢復產前體重。
6. 對於已熟練親自授乳的媽媽，出門時不必攜帶大包小包、瓶瓶罐罐，也不需擔心衛生以及消毒的問題，方便又環保。
7. 抑制排卵，避免快速再度懷孕。

三、母乳哺餵對嬰兒的好處

1. 吸吮乳房的動作，幫助口腔以及臉頰部位肌肉的發展，以及耳咽管的開閉調節。
2. 減少蛀牙以及口腔變形、齒列不正的機會。
3. 有增進語言發展的可能。
4. 提供良好的早期口腔經驗，對於日後食慾控制以及減少肥胖風險的可能有正面的影響。
5. 營養均衡且充足，充分配合新生兒的需求。
6. 與所有配方奶比較起來，母乳較容易消化，其吸收率高，寶寶耗費在消化、吸收的能量少，在體內也產生較少的廢物。

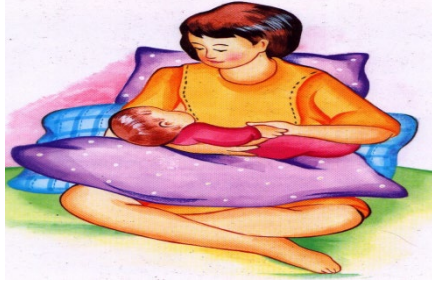
7. 減少中耳炎的發生率。
8. 減少罹患第一以及第二型糖尿病的機率。
9. 降低兒童及青少年肥胖的機率。
10. 降低腸胃道感染，以及其帶來的腹瀉、嘔吐等不適症狀。
11. 降低呼吸道的感染及罹患流行性感冒的機率。
12. 減少尿道感染的發生率。
13. 降低過敏性疾病的罹患率：包含了濕疹、氣喘、過敏性鼻炎等等。
14. 母乳中富含的生長因子以及生長激素，對於新生兒的腦部、中樞神經系統以及視力的發展有重要的影響；這些影響在早產兒身上更為顯著。
15. 減少早產兒罹患壞死性腸炎的機率。
16. 母乳中的各種生長因子以及生長激素，幫助新生兒腸道以及呼吸道的成熟與發展。

四、增加乳汁分泌之方法

1. 產後儘早開始哺餵母乳。
2. 作乳房護理並拭除乳頭上之乳痂。
3. 每日至少哺餵母乳 8 至 12 次，約 2-3 小時哺餵母乳一次。
4. 哺餵母乳時儘量放鬆自己，保持愉快心情，促進噴乳反射。
5. 有充足的休息。
6. 採均衡的飲食，多喝高蛋白湯類，如：魚湯、豬腳燉花生、海鮮湯、雞湯、牛奶等。
7. 忌食韭菜、人蔘、麥芽等退奶食物。
8. 若寶寶沒辦法吸吮時，仍需每 2-3 小時排出乳汁，尤其是脹奶時，更要排出乳汁。
9. 不添加牛奶或開水。
10. 鼓勵夜間哺餵母乳，因夜間泌乳激素分泌較多，可以幫助維持奶水的供應。

五、哺餵姿勢

1. 母親可以坐著，將嬰兒抱於胸前；或是躺著，嬰兒放於身旁用枕頭來支撐嬰兒。(如圖一、二)



圖一



圖二

2. 抱著嬰兒靠近乳房，頭、肩及身體成一直線，嬰兒鼻子及上唇正對著乳頭，不需扭轉或彎曲或伸展嬰兒的頭來靠近乳房。（如圖三）



圖三

六、排空乳汁方法

1. 先洗淨雙手，並準備殺菌過之容器，將拇指放在乳暈後面約一至二橫指，其餘四指下方托住乳房，往身體作有規律一擠一放的動作（擠放時手指不要滑動，以免磨損皮膚而紅腫）繞著乳房周圍以便擠出所有的乳汁，兩邊交替擠，每邊各擠三~五分鐘。（如圖四、五）



圖四：拇指放於上乳房，食指放於下乳房，其他手指支托乳房，以大拇指及食指壓乳頭後方的乳暈。



圖五：大拇指及食指放在乳暈外圍上，往胸壁方向內壓。

七、注意事項

若使用電動擠奶器擠奶，需確定乳汁順暢後，才能開始使用擠奶器；

乳頭若有破皮或乳腺有阻塞時，則暫時不要使用，先以手擠奶的方法排出，使用前應了解該儀器的使用方法，再遵照儀器指示使用。

八、脹奶、疼痛之處理

1. 奶脹通常於產後 48-72 小時發生。
2. 請做乳房護理，增加餵母乳次數。
3. 於餵完母乳後，用手或吸奶器把剩餘的乳汁擠掉。
4. 可以熱敷減輕疼痛。
5. 儘早哺餵母乳，夜間持續哺餵母乳，以利乳腺通暢順利排空乳房。

九、不餵母乳時斷奶之處理

1. 減少哺餵母乳或擠奶次數，且避免刺激乳房如熱敷、按摩乳房。
2. 限制高湯類的飲食攝取，水分控制每日限 1500 cc。
3. 可攝取退奶飲食如韭菜、人參、生麥芽水。
4. 必要時依醫囑服用退奶藥。
5. 穿緊身胸罩，可用冰敷。

十、哺乳關懷諮詢專線

1. 國民健康局 0800-870-870 (抱緊你、抱緊你)
2. 左營區衛生所 07-5817191
3. 楠梓區衛生所 07-3512110
4. 鼓山區衛生所 07-5315753
5. 梓官區衛生所 07-6103050
6. 三民區衛生所 07-3820492
7. 新興區衛生所 07-2294121
8. 本院母嬰專區網址 <http://806.mnd.gov.tw>
9. 台灣母乳協會: [Http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php](http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php)

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康