

上天賜予的最完美食物—— 母乳讓寶寶更健康更聰明

壹、母乳的營養成分

- 一、前奶：餵食10-15分鐘內之乳汁顏色較清澈透明，含有蛋白質、維生素、礦物質、醣類、水份。
- 二、後奶：餵食約15分鐘後出現較濃稠、呈灰黃色，含有較多的脂肪，是寶寶體重上升的主要熱量來源。

貳、擠出後的保存及解凍

室溫下：初乳約12-24小時；成熟乳約6-10小時。

冰箱冷藏：2-3天。（0-4°C可保存5-8天）

冰箱冷凍：3-4個月。【口訣：333-室溫3小時、冷藏3天、冷凍3個月】

解凍方法：以60°C以下之溫水隔水加溫並搖勻至溫熱即可；水位不要超過瓶蓋或奶袋封口，以免污染奶水；避免使用微波爐加熱，以免高溫破壞其活細胞及抗體。

解凍未加熱：室溫下4小時，冷藏室24小時，注意不可再冰凍

已加熱之冷凍奶：冷藏室4小時；注意不可再冰凍

同一天擠出的冷藏母奶，可以放在同一個瓶子儲存（但要先把新的奶水在冰箱冷藏放涼），才可以在已經冷凍的母奶上加新的奶水，同時冷凍母乳須多於新的母乳。

參、母乳哺育常見問題及處理方法

一、脹奶、硬塊：因乳汁沒有移出乳房而產生腫脹、疼痛，只要乳汁排出後即可改善。

1. 在脹奶之前讓寶寶熟悉吸吮技巧，頻繁的讓寶寶吸吮以排出乳汁。
2. 用手將乳汁擠出(電動擠奶器壓力過大，會造成乳頭受傷)；或請您的先生幫你吸出乳汁。
3. 當寶寶吸奶時，由外向乳頭處輕輕按摩，或哺乳時更換不同的姿勢，有助於鬱積的乳汁儘速移出。
4. 餵奶後，可以冷敷乳房以減輕疼痛，但不可以超過30分鐘(注意不要碰到乳暈附近)。
5. 如果以上方法仍無法減輕不適，可請醫師開止痛藥，對寶寶不會有影響。



二、乳頭疼痛、破皮：

- 1.改善寶寶吸吮姿勢：不正確的吸吮是乳頭破皮的主因。
- 2.變換不同的姿勢餵奶，減少同一部位受壓，可由不痛的一邊開始餵，並且讓寶寶自己鬆開乳房。
- 3.可擠一些乳汁塗在破皮的地方，等乾燥後再穿上內衣。
- 4.不可使用肥皂清潔乳頭或擦拭任何藥性乳霜。若有漏奶情形應每2小時更換溢乳墊。
- 5.停止使用電動擠奶器。

三、寶寶吃飽的反應如下：

- 1.頭兩個月一天餵食至少八到十二次以上；當寶寶飽足時，會安詳的睡。
- 2.寶寶一天的解尿次數大於6次；尿液顏色是淡黃色，而不是深黃色。
- 3.寶寶一週後體重不再往下降而開始回升；出生兩週之內恢復到出生體重。
- 4.奶水看起來稀稀的，不會影響其營養成分。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

四、增加奶量的聰明法則

1. 增加寶寶的吸吮次數及時間(寶寶吸得越多，媽媽乳汁會越多)。
2. 均衡的飲食，攝取高蛋白質食物如：魚湯、雞湯、豬腳燉花生。(勿食用退奶食物如：韭菜、人參、小麥草汁)。
3. 充足的睡眠、保持心情愉快、家人要支持(尤其老公)、母親要有自信心。

五、母乳哺育可以餵多久？

母乳哺育的好處隨著餵奶時間的延長而增加。因此不論是世界衛生組織或是美國小兒科醫學會都建議，完全哺育母乳六個月，之後添加適當的副食品，持續母乳哺育到兩歲以上。

六、喝母乳的寶寶，要不要另外餵開水或配方奶？

1. 母乳中含有豐富的水分，所以不需要額外餵開水或葡萄糖水。
2. 母乳所提供的好處隨著純母乳的時間延長而增加，尤其是有過敏體質的寶寶，即使只添加幾餐的配方奶，就有增加其過敏的機會。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL