

成功哺餵母乳須知

母嬰同室及母乳哺餵指南

一、產後盡早開始哺餵母乳，可促使母乳早點分泌。

1. 自然產的產婦，在嬰兒出生後30分鐘內，於不匆忙的情境下，醫院會協助新生兒與母親可以無限時的直接肌膚接觸，並在嬰兒有吸吮慾望時，鼓勵母親開始哺餵母乳。
2. 剖腹產的產婦，在母親清醒後醫院將盡早協助新生兒與母親可以無限時的直接肌膚接觸，並在嬰兒有吸吮慾望時，鼓勵母親開始哺餵母乳。

二、母嬰同室—成功哺餵母乳的第一步

凡本院生產的產婦均實施二十四小時母嬰同室。

1. 好處：

- (1)能依嬰兒需求哺餵母乳，增加哺餵次數，減少脹奶及促進乳汁早期分泌。
- (2)能提高哺餵母乳的成功率。
- (3)爸爸也能參與寶寶的照顧，讓家庭和諧更溫馨。
- (4)及早接觸寶寶，了解寶寶的作息，學習照顧的技巧及方法。
- (5)能掌握時間休息，免於往返嬰兒室的辛勞。



(6)護理人員於床邊親切指導與協助。

2.注意事項：

- (1)為確保安全，請備妥您的身份證以便核對。
- (2)所有人接觸寶寶前都必須洗手，若您或訪客有感冒或其他呼吸道傳染疾病，請戴上口罩，且應拒絕有嚴重傳染疾病的訪客來訪。
- (3)請媽媽在母嬰同室期間必須有另一名親友陪伴(但勿超過兩人)，以確保寶寶的安全。

3.哺餵母乳前要做那些準備？

- (1)和您的家人溝通，取得家人支持。
- (2)每日檢視乳頭無阻塞即可，不必特別做按摩，尤其在生產前，過度乳房刺激會造成早產。
- (3)方便哺乳的衣服、哺乳胸罩…等。

三、哺餵母乳應依新生兒之需求餵食，且不要使用奶瓶或奶嘴，以免造成乳頭混淆。

四、除非醫療上的需求，否則所有的新生兒都應完全哺餵母乳至六個月大，不要餵食除母乳以外的任何食物或飲品。

五、嬰兒六個月以後，再開始添加副食品即可。

六、持續哺餵母乳一直到孩童兩歲或兩歲以上。



哺餵母乳的好處

- 一、提供嬰兒生長必需的營養，例如：乳糖、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、水份…等，且易消化、吸收。
- 二、母乳含有豐富的免疫物質，可增加寶寶的抵抗力，減少疾病的發生，例如：過敏性疾病、糖尿病、多種感染（如：腸胃道、呼吸道、尿道及中耳的感染）、嬰兒猝死症、…等。
- 三、讓嬰兒感受到被愛、安全和舒服的感覺，有利於發展親子關係。
- 四、嬰兒吸吮乳頭之動作，可促進顏面結構合宜的發展。
- 五、幫助母親恢復身材，既省時又省錢。
- 六、促進母親子宮收縮，避免產後大出血。
- 七、促進母親身心的發展，滿足母性發展之需要。
- 八、減少母親罹患乳癌、卵巢癌等癌症之機率。
- 九、降低母親年老後骨質疏鬆的機率。
- 十、抑制母親排卵，避免快速再度懷孕。
- 十一、減少奶粉製造過程之資源浪費、減少垃圾形成，達到環保目的。
- 十二、節省奶粉及奶瓶的花費，亦可省去消毒奶瓶的麻煩。

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

陪產政策

- 一、適用對象：正常自然分娩的產婦。
- 二、優點：
 1. 先生更有參與感、成就感。
 2. 讓先生更能體諒太太。
 3. 安撫太太情緒並減輕壓力。
 4. 留下珍貴紀錄。
 5. 可成功哺餵母乳。
- 三、先生可協助的工作：
 1. 協助太太保持正確的生產姿勢。
 2. 運用節奏性口令，協助太太達到適當的呼吸及用力。
 3. 貼心的照顧，如：按摩、擦汗及協助放鬆，減輕不適。
 4. 給予言語安慰及鼓勵。
 5. 協助太太與新生兒做第一次的皮膚接觸及協助太太在產檯上開始哺餵母乳，促使乳汁即早分泌。
- 四、注意事項：
 1. 配合醫護人員之引導。
 2. 建議準爸爸事先陪同太太一起參與產前保健講座，以做好心理準備，成為太太最佳的好幫手。
- 五、若有任何問題，請來電：
健康諮詢專線2738-7416。

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