

產後篇

媽媽手冊

國防醫學院三軍總醫院澎湖分院 編印



各位準爸爸、媽媽：

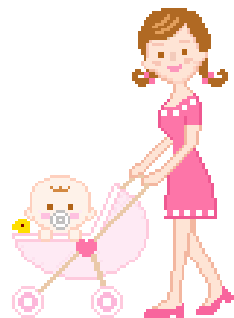
首先恭喜您有了新生命的到來，在喜悅歡欣的同時，是否對於懷孕、待產、生產的過程有了完全的認識與準備。透過這本手冊的介紹，希望對於每個準爸爸、媽媽在這一段美好的經驗中有所幫助，讓每個準媽媽能「快快樂樂的懷孕，平平安安的生產」，迎接健康寶寶的來臨。

手冊分為「產前篇」與「產後篇」，內容含括母親與嬰兒的照顧及注意事項，並指導媽媽哺育母乳的正確觀念及方法，期盼各位能在忙碌生活中獲得協助與指引，做個全方位的快樂媽咪，使家庭生活更加幸福美滿。

專業、高品質的醫療服務是本院一貫的目標，結合團隊的醫療服務、教育訓練、研究發展的經驗與智慧，熱切地為各位偉大的媽媽及親愛的寶寶提供完善、溫馨、高專業的健康照護，希望媽媽們能因此獲得充分的資訊與最佳的準備，迎接小寶貝的來臨。

三軍總醫院澎湖分院

關心您



目 錄



本院母嬰親善活動.....	3
成立母乳哺育諮詢專線	
實施親子同室	
產後半小時哺餵母乳	
鼓勵純餵母乳	
設置哺集乳室	
孕婦護理指導活動	
產後立即衛教.....	6
子宮環形按摩及其復舊.....	8
惡露的觀察和會陰沖洗.....	9
產後下床活動.....	10
溫水坐浴.....	11
產後營養.....	12
哺乳期營養.....	13
產後運動.....	16
新生兒沐浴.....	19
促進親子互動之技巧.....	21
母乳哺育衛生指導.....	22
一.母乳的好處	
二.哺餵姿勢	
三.如何擠奶	
四.維持泌乳、含乳房技巧	
五.哺餵母乳成功秘訣	
六.如何哺餵母乳	
七.哺乳與藥物關係	
八.哺餵母乳問答篇	
如何照顧您的寶寶.....	37





本院母嬰親善活動

為加強母嬰照護及配合衛生署推廣母嬰親善政策，本院成立母乳哺育諮詢專線、實施親子同室、實施產後半小時哺餵母乳、鼓勵純餵母乳、設置哺集乳室、孕婦護理指導活動等母嬰親善活動，將逐一介紹如下：

一、成立母乳哺育諮詢專線

- 1.本院電話號碼為 9211116 轉 59425，有專人為您服務，歡迎多加利用。
- 2.馬公市第二衛生所 9951354、湖西衛生所 9921271、白沙衛生所 9931044。
- 3.國民健康局母乳諮詢專線 0800870870

二、實施親子同室

- 1.目的：增進產婦照護嬰兒之能力、促進親子關係及提昇母乳哺餵比率。
- 2.實施對象：母親無產後合併症，嬰兒可至母親床旁餵食，嬰兒無先天性畸形及早產，且經小兒科醫師診視許可者。
- 3.實施原則與注意事項：
 - (1)依母親及家屬的意願，鼓勵並安排親子同室照護時間。
 - (2)接受親子同室照護者，病房及嬰兒室護理人員會不定時至病房探視嬰兒。
 - (3)接受親子同室照護者，請告知親友，若患有傳染性疾病者（如腹瀉、感冒或肺結核等）避免至醫院探視，以免傳染給嬰兒。
 - (4)接觸嬰兒前需先洗手或使用醫院提供之乾洗手劑。

三、產後半小時哺餵母乳

- 1.目的：及早母乳哺餵，有利成功哺餵及促進親子感情。
- 2.實施方法：協助產婦於產後半小時內於產檯上與新生兒肌膚接觸並協助試吸母乳。
- 3.實施對象：產婦意識清醒且於產後狀況良好無合併症、體力許可的情況下，並有一位家屬(以產婦認為生命中最重要支持者優先)在旁照顧。

四、鼓勵純餵母乳

為配合衛生署母嬰親善政策，本院採取以下的方法：

- 1.不提供嬰兒母乳之外的食物(包括配方奶)，除非產婦有要求或有醫療上正當理由。
- 2.不給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴，指導產婦以圓形小杯子或滴管餵食嬰兒，避免乳頭混淆。

五、設置哺集乳室

於 4F 婦兒科門診診區及 2F 門診診區，提供隱私、溫馨、舒適的環境(並設置緊急鈴)，輕鬆享受哺乳與親子互動樂趣。



六、孕婦護理指導活動

在門診婦產科診區，由本院婦產科護理人員於候診時提供護理指導，包括母乳哺育衛生指導(母乳好處、母乳哺餵姿勢、如何擠奶、維持泌乳、含乳技巧)等之外，其它相關課程介紹如下：





產後立即衛教

親愛的媽媽們，恭喜妳們順利產下寶寶，但產後初期為容易發生合併症的關鍵時刻，因此仍有一些注意事項須特別的叮嚀。

一、下床活動之安全：

- 1.目的：產後早期下床，可預防循環系統合併症的產生，促進體能的恢復、傷口之癒合及排便正常。
- 2.注意事項：有些產婦第一次下床可能會有暈眩感覺，甚至暈倒而造成受傷。所以第一次下床時需有家人陪伴協助，產婦下床前應先將雙腿下垂於床邊，並在床緣坐一會兒（約20分鐘左右），不覺頭暈，再慢慢下床。此種現象通常於24小時以後會慢慢消失，並不見得一定有貧血或其他不正常現象。

二、排空膀胱之重要性：

- 1.目的：促進尿液排出，可避免發生膀胱炎。脹滿的膀胱會影響子宮收縮而造成產後大出血情形。
- 2.注意事項：(1)產後4~6時內應需自解小便。
(2)若解不出小便，應利用傾聽水龍頭流水聲或溫開水沖洗會陰部等方法誘尿，若仍無效，應通知醫護人員協助處理。

三、子宮環形按摩：

- 1.目的：促進子宮收縮，預防產後出血。
- 2.子宮位置：通常剛生產完，子宮底位於肚臍下2~3指，2小時後回復與肚臍齊平或肚臍上一指，24小時後每天下降一指，產後10天下降至骨盆，即無法由腹部觸摸到。

- 3.方法：一隻手放於恥骨聯合做支托，另一隻手放平，以手掌部位在子宮底做輕柔的環形按摩，由柔軟的子宮按摩至有變「硬」的子宮，像球形才可停止，如變軟再繼續按摩。
- 4.注意事項：(1)先排空膀胱。
(2)按摩時不可太用力，以免子宮外翻。
(3)子宮收縮不良：產後 10 天仍摸到子宮、惡露持續呈現紅色，就須回門診追蹤。
(4)剖腹產產婦執行子宮環形按摩時，應一手按住腹部手術傷口，另一隻手執行子宮環形按摩。

四、進食指導：

- 1.目的：補充生產時體力的大量消耗及供給子宮復原所需消耗的蛋白質與哺乳的需要。
- 2.注意事項：自然生產後即可進食，剖腹產須依醫師指示，通常等排氣後方可進食，但產後一週內切勿食酒類、麻油類。坐月子期間及哺乳期間勿食用人蔘（亦宮縮差出血及退奶）。

五、哺餵小叮嚀：

剛出生的新生兒身體狀況較不穩定，提醒您哺餵過程中若發覺新生兒臉色改變（呈紫黑）、呼吸不順或活動力差等異常反應，請立即通知醫護人員處理，在您住院期間產後病房及嬰兒房護理人員們將不定時探視，協助您哺餵母乳。





子宮環形按摩及其復舊

一、目的：

促進子宮收縮，幫助惡露之排出。

二、產後子宮生理變化：

生產後第一天，子宮維持在臍部高度，然後每天下降一橫指，一般到第9天或第10天，子宮已經收縮的很好，這個時候會進入骨盆腔，無法從腹部觸摸到，所以第10天以後，如果仍然摸的到，而且惡露還是紅色的，就要請教醫生是否有異常的情形。

三、方法：

以一隻手放在恥骨聯合做支托，另一隻手放平，在子宮底的地方做輕柔的環形按摩，由柔軟時按摩至有變「硬」的子宮，像球形一樣即可停止，待其變軟時再繼續作按摩，約按摩15分鐘，休息15分鐘，此時子宮會間歇性的收縮；按摩時不可以太用力或過度刺激以免子宮疲勞。

四、注意事項：

當子宮收縮不好，可能情形為：

- 1.胎盤或胎膜殘留在子宮裡面。
- 2.膀胱漲滿了，小便沒有自解，影響子宮收縮，易導致產後大出血。
- 3.產程過長、胎兒太大、多胞胎、經產婦、羊水過多等，均可能造成子宮肌肉無力。





惡露的觀察和會陰沖洗

一、目的：

- 1.預防產後合併症
- 2.促進身體舒適及清潔
- 3.促進會陰傷口癒合

二、惡露的評估：

產後會有像月經樣的液體流出，稱之惡露，味道也有如月經的味道，應無惡臭。其顏色及種類如下：

惡露種類	顏色	期限	成分
紅惡露	紅	1~3天	血液、蛻膜和黏液的碎片
漿性惡露	粉紅或棕色	3~10天	血液、黏液及侵入的白血球
白色惡露	透明白色	10~14天 (可能持續6週)	大量黏液、白血球數量高

惡露形成，無形中造成會陰部的潮濕不適，影響下體清潔衛生，可採用會陰沖洗的方法，促進清潔舒適，並使會陰傷口及早癒合。

三、會陰沖洗的方法：

- 1.先洗手。
- 2.將沖洗器裝八分滿溫熱水（自來水），加少許優點溶液，至溫水有變色即可。
- 3.大小便後由上往下（由前往後）沖洗傷口及陰部。
- 4.使用毛巾或衛生紙輕輕拍乾會陰，保持乾燥即可。

四、注意事項：

- 1.可藉沖洗時觀察惡露量及會陰部傷口的情形，如有紅腫裂開，應速通知護理人員，以便轉告醫師。
- 2.生產過程中，造成的肛門疼痛或痔瘡以及會陰傷口所帶來的不舒適等情形，除使用藥物治療外，可採用會陰、肛門局部溫水泡盆。
- 3.攝取足夠水分及含高纖維的水果，例如：橘子、柳丁、葡萄柚、蔬菜等食物，幫助排便，減輕肛門部及會陰部的疼痛。



產後下床活動

一、目的：

- 1.預防產後循環系統合併症產生。
- 2.促進體能的恢復。

二、方法：

產後第一天下床時：

- 1.有些產婦第一次下床可能有暈眩感覺，甚至暈倒而造成受傷。所以第一次下床時需有家人陪伴協助，產婦下床前應先將雙腿下垂於床邊先將雙腿下垂於床邊，並在床緣坐一會兒（約 20 分鐘左右），不覺頭暈後再慢慢下床。
- 2.依需要，協助產婦走幾步，到椅子上或鄰近浴室。
- 3.要隨時有人陪伴。

三、注意事項：

- 1.產後 4~8 小時盡快下床的產婦不易有腸道、膀胱，甚至循環上的合併症。
- 2.產後第一次下床會有暈眩和不穩的感覺，注意是否為生產時所用的麻醉劑所導致。
- 3.脊椎麻醉的產婦至少平躺八小時，早期下床易產生麻醉後的頭痛，此種頭痛很痛苦，且難以減輕常發作幾天或幾星期之久。
- 4.產後不早期下床，合併症可能有骨盆或腿部血栓性靜脈炎。
- 5.霍曼氏徵象（Homan's sign），腳背向上彎曲時小腿疼痛，顯示腿部發生血栓性靜脈炎。
- 6.按摩血栓性靜脈炎處會引起循環栓子，故不宜按摩此處。





溫水坐浴

一、目的：

1. 利用熱促進血液循環，使傷口部份的癒合較佳。
2. 減輕痔瘡之腫脹及疼痛。

二、方法：

1. 將專用於坐浴之臉盆洗淨。
2. 鋪上一條毛巾在產婦要坐的坐椅上當作墊子，如此不僅可以促進產婦的舒適，也可避免產婦在潮濕而光滑的坐椅上滑倒。
3. 將水溫調節至 37~40 度之間，可以手臂內側測量，大約比平常洗澡的水溫稍熱些即可。
4. 坐浴盆內盛裝 1/2~1/3 的溫開水。
5. 坐浴時一定要有人陪在身旁，因為溫熱的水會使血管擴張，感覺眩暈。
6. 當傷口有感染發炎時，可依醫生指示於溫水中加入優碘溶液殺菌。
7. 每次坐浴約 15~20 分鐘，每日 3~4 次。





產後營養

一、目的：

1. 補充能量的消耗
2. 促進身體的健康

二、產後的營養：

1. 每天應包括一份介於 2500~2600 大卡的營養且平衡的飲食。
2. 餵母乳的媽媽則需要增加 500 大卡的熱量和 500ml 的液體。
3. 哺餵母乳應多吃含高蛋白與水份多的食物，因食物的攝取會影響乳汁分泌與品質。

三、營養素的來源：

1. 蛋白質：乳類、蛋、魚肉、豆類
2. 鈣質：乳類、豆腐、小魚類、綠色蔬菜
3. 磷質：魚肉、豆類、乳類
4. 鐵質：肝、蛋黃、全麥、瘦肉、深色綠葉等
5. VitA：肝、蛋、肉、胡蘿蔔、魚肝油、菠菜、紅黃綠色、蔬菜、水果
6. VitB₁：胚芽、麥芽、肝、肉、酵素、豆類、蔬菜
7. VitB₂：酵母、豆、蛋白、肝、牛奶、蔬菜、水果
8. VitB₆：酵母、麥芽、肝、糙米、牛奶、豆、魚、肉、蛋
9. VitC：柑橘類、蔬菜、水果、檸檬、蕃石榴
10. 菸鹼酸：肝、酵母、豆、奶、糙米、綠色蔬菜
11. VitD：魚肝油、蛋黃、奶油
12. 碘質：海草類、海帶

四、注意事項：

1. 自然生產者產後即可進食溫熱飲食，剖腹產者須依醫生指示才能進食。
2. 產後食量增加，可不用限制餐次，但宜少量多餐。
3. 哺乳婦不可亂服成藥或其他刺激性物質。
4. 情緒會影響乳量，應保持愉快心情。
5. 剖腹產者，飲食需循序漸進，由少至多，軟質飲食→正常飲食。



哺乳期營養

為保障寶寶的營養，哺乳之產婦應注意自六大類食物中攝取均衡的飲食。包括：牛奶、主食類、蔬菜類、水果類、肉類、油脂類。

一、一般產婦

1.水份

- (1) 應多補充水份至少 2000~3000cc，以確保泌乳順利。
- (2) 需求指標：若是感到渴了，就必須多喝水！

2.鈣質

- (1) 哺乳期應攝取足夠的鈣質，以滿足嬰兒的生長和母體的需要，每天至少 2~3 杯牛奶以補充豐富的鈣質。
- (2) 牛奶、乳酪、小魚乾、海藻類(海帶、紫菜.....)皆是富含鈣質的食物。

3.鐵質

- (1) 為補充分娩的失血及哺乳時的鐵質分泌，可選用鐵質含量高的肉類，例如腰子、肝臟或是紅肉(牛肉，羊肉等)，可同時補充蛋白質、鐵質及部份維生素。
- (2) 分娩後兩個月內，可依醫師指示每日另以口服鐵鹽補充 30~50 毫克的鐵質，以彌補泌乳時的損失。

4.熱量

- (1) 哺乳媽媽熱量的需要因人而異，通常與泌乳量成正比，此時期每日熱量的攝取以增加 500 大卡為宜。
- (2) 米食、麵食都是最佳熱量來源，盡可能選用含富含纖維的穀類，如胚芽米或糙米。
- (3) 不要喝太多含糖的飲料

5.蛋白質

哺乳媽媽每日宜增加 15~20 公克蛋白質(約 2~3 份肉類)，其中一半以上應來自高生理價值的蛋白質食物來源，例如豬、雞、牛、魚等肉類、蛋和牛奶(或乳酪、優格.....)，植物性蛋白質可增加豆漿、豆腐等黃豆製品的攝取量。

6.脂肪

傳統的做月子飲食中油脂太多，太油膩，應避免食用過多。

7.維生素

- (1) 哺乳期間維生素 A、B1、B2、C、D、菸鹼酸等各類營養素的

需要量均增加。

- (2) 忌吃蔬菜或水果，會使維生素、礦物質攝取不足或不均衡，會影響泌乳量和母乳的品質，也會影響產後身材和體力的恢復。
- (3) 深綠色、深黃紅色的蔬菜是維生素 A、C、胡蘿蔔素的良好來源，尤其是深綠色蔬菜是葉酸的良好來源，必須注意攝取。

8. 避免食用的食品

- (1) 咖啡與茶：咖啡因、單寧會藉由乳汁傳送給嬰兒。
- (2) 韭菜、或含麥芽等會「退奶」的食品。
- (3) 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
- (4) 鹹的或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
- (5) 只提供熱量而無營養價值的食物：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水等。
- (6) 刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩等。
- (7) 煙和酒。
- (8) 避免食用人蔘。

二、素食孕產婦營養

素食孕產婦和一般孕產婦一樣，在孕產期皆需增加熱量以及其他的營養素，比較特殊的是，因素食者不食用蛋、魚類及肉類，導致有些營養素攝取量不足，且一般人擔心，吃素的孕婦無法攝取足夠的養分。然而從熱量的觀點來看，任何食物都可供應充分的熱量，只要能夠吃到品質好且飲食均衡並注重食物搭配，一樣可以很健康！

1. 鈣

素食婦女每日 3 杯鮮奶或吃其它奶製品，就可滿足鈣質的需要。如為純素食孕婦者可飲用加鈣豆漿及吃豆腐來攝取足夠的鈣質。若鈣質攝取不足時，則鈣會由母親的骨骼中釋出，以供給胎兒的骨骼生長，造成母親缺乏鈣質而容易引起骨質疏鬆症。富含鈣質的食物包括：豆腐、深色的綠葉蔬菜、白菜、花椰菜、豆類、無花果、葵花子、芝麻醬、杏仁奶油、及加鈣麥片和果汁。

2. 維生素 D

因為維生素 D 來源為魚肝油、肝臟和蛋黃，所以素食者較易缺少，不過，人體皮膚在接受陽光照射的情況下是可以自己產生維生素 D 的，因此建議每週至少讓陽光直接照射 2 到 3 次，每次 20~30 分鐘，以增加維生素 D 的吸收。

3. 維生素 B12

若維生素 B12 不足，較容易貧血，但幾乎所有植物食物中都不含維他命 B12，植物性食物就算含有維生素 B12 也不是活性，所以身體不能使用。素食者唯有依賴特別強化的食物如：強化豆漿、強化五穀麥片、適合素食者吃的營養酵母粉或是健素糖。

4. 鐵質

以植物為主的膳食中都富含鐵質，但吸收率比動物性食物差。例如：豆類、深色綠葉蔬菜、乾果、堅果、果仁及全穀類與強化麵包、葡萄乾和麥片以及水果中的櫻桃、葡萄等都含有許多鐵元素。但，孕婦在後半期對鐵的需求非常大，若有不足則需要吃鐵劑。

5. 蛋白質

孕產婦女對蛋白質的需求比正常多約 15g (例如：盒裝豆腐 1 盒或豆漿 500c.c 或雞蛋 2 個)。可多選用豆製品以及牛奶來增加蛋白質的量。總而言之，在孕產期所需的營養素比平時多，建議若是素食孕婦在懷孕前為了母親及嬰兒的營養健康，可考量改為蛋奶素，而將影響減到最低。

6. 素食發奶湯品

- (1) 青木瓜湯：麻油爆香老薑，半甜水酒煮開，放入枸杞與切塊的青木瓜，煮到青木瓜稍軟便可。
- (2) 桂圓花生湯：花生泡水隔夜，用水煮軟，最後加入桂圓、酒釀與糖蜜即可。
- (3) 紅豆薑湯：紅豆泡水隔夜，加老薑與半甜水酒燜煮至豆爛，入麥片與冰糖即可。





產後運動

產後運動有助於產後身體器官之復原，運動前宜排空膀胱，吃飯前後 1 小時不宜做運動，運動量應由少漸增、由簡而繁，運動與呼吸應配合，擴張肢體時深呼吸，收縮肢體時慢慢呼氣。以下分別介紹：

一、乳部運動：產後第 3 天開始。



1. 仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。
2. 將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。
3. 如圖所示共做 5 次。

二、頸部運動：產後第 7 天開始。



1. 仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。
2. 將頭昂起，盡量向前彎，使下頷貼近胸部停留 5 秒，再復原，共做 10 次。
3. 做此動作時，不可牽動身體其他部份。

三、腿部運動：產後第 10 天可開始。但會陰縫補者須延至 2 週後才開始。



1. 平躺仰臥，手腳伸直。
2. 先將左右腳輪流向上舉起，膝部須豎直，腳尖伸直，各做 5 次。
3. 然後將雙腳一齊舉起。
4. 注意用腹肌操作，不要利用手力。

四、臀部運動：與腿部運動同。



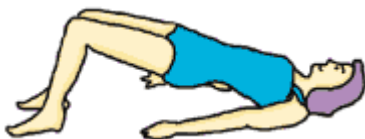
1. 仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。
2. 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另一腿作同樣動作。
3. 左右兩腿各做 5 次。

五、腹部運動：產後半個月開始。

1. 仰臥床上，雙手交叉放在胸前，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。
2. 注意膝蓋要彎曲，但不可移動腳部。



六、收縮陰道運動：產後半個月開始。



- 1.仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分散與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。
- 2.兩膝合併同時收縮臀部肌肉。保持此姿勢1~2分鐘。

七、收縮子宮運動：產後1個月開始。



- 1.兩膝分開與肩同寬，跪伏床上。
- 2.胸與肩儘量貼近床面，腰部要直，臀部高舉，收縮肛門。
- 3.每天由不到1分鐘開始，至保持此姿勢數分鐘。





新生兒沐浴

一、時間：

每日需洗澡，選擇一天中氣溫較高的時間為宜(大約選擇中午為佳)，並在餵奶前洗澡，以防吐奶、溢奶及可能發生的吸入性問題。

二、環境：

溫暖避風，室溫最好在 25~27 度左右，天氣冷可備烤燈或暖爐並保持安全距離。

三、母親的準備：

洗手並取下戒指、手錶等飾品，指甲應剪短。

四、寶寶用物：

1. 衣服：一件紗布內衣及一件連身衣（兔子裝），先兩件套好。
2. 尿布
3. 包布
4. 洗澡用具：小毛巾、大浴巾、中性肥皂、嬰兒油、浴盆、臍帶護理包（備水時，先加冷水再加熱水，以防燙傷，可以手腕內側測溫，水溫 41~43 度）

五、沐浴步驟：

1. 原則：由最清潔的地方洗到最髒部位，也就是由眼臉軀幹到四肢，最後到穿尿布處。
2. 洗臉：順序由眼（內到外洗，指眼窩至眼尾處輕拭）鼻孔→耳朵→臉，以清水不用肥皂。
3. 洗頭：以大拇指、中指壓住耳朵，以防止水流入耳內，手抹肥皂後輕搓寶寶頭髮，最後用清水洗淨並擦乾。
4. 洗身體：先用水輕拍寶寶胸前，再將寶寶放入盆內，一手抓穩寶寶頭頸後方，洗時由前胸洗到上肢、腹部、下肢，接著將寶寶雙手趴在媽媽手臂上，然後一手抓穩寶寶遠

端手臂，洗時由背部、臀部到下肢，再將寶寶回復到洗前胸的姿勢，洗生殖器。最後將寶寶抱出浴盆用大毛巾擦乾身體，尤其耳後、頸部、腋下、關節及皮膚皺摺處，腹股溝要清洗乾淨，若寶寶哭的很厲害可以先洗背部，可一邊洗澡一邊與寶寶說話，給予聲音刺激，並可安撫寶寶。

六、穿上身衣服：

將衣服穿好並拉平整，應注意寶寶活動是否舒適。

七、臍帶護理：

臍帶通常在出生後 7~14 天脫落，臍帶在脫落前不要浸水太久，以免不易乾燥，以棉棒用 95% 酒精由臍根部以旋轉的方式清潔乾淨，勿來回擦拭造成感染。

八、包尿布：

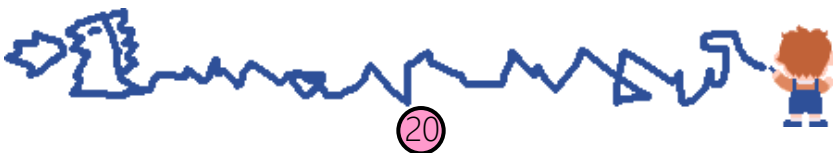
在臍帶未脫落前，尿布反摺應在肚臍以下，摺邊寬度應可放入一隻手指為原則，預防太緊有壓痕不舒服，可使用少量痱子粉，預防紅臀可擦凡士林。

九、量體溫：

1. 正常肛溫為 36.5~37.7 度。
2. 以嬰兒油或凡士林潤滑肛表。

十、注意事項：

1. 當寶寶皮膚有乾燥或脫皮時，可以使用適量嬰兒油或凡士林塗抹。
2. 清洗生殖器時應由前往後洗，以防肛門細菌汙染尿道或陰道。





促進親子互動之技巧

以下介紹一些與寶寶的互動技巧，希望能幫助您與寶寶之間更親近，讓您的寶寶更能感受到您的愛與關懷。

- 一、當孩子清醒時（眼睛大而亮，注意焦點在視覺、聽覺及接觸物體的刺激），照顧者可以將嬰兒抱較直的姿勢，不要包太緊（手至少要讓其可以活動），和嬰兒說話音調要溫和有變，臉要讓嬰兒看到。
- 二、嬰兒對移動的物體或人的臉有興趣（照顧者的臉與嬰兒的臉距離約 15~20 公分），眼對眼的互視是嬰兒與照顧者互動的開始，此時照顧者可用鮮豔、有明顯對比的顏色來吸引嬰兒（如母親擦口紅，說話時有紅白的顏色交替）。
- 三、嬰兒會表達
 1. 飢餓的訊息：握緊拳頭伸至胸部或胃的地方（呈現餓的樣子）、彎曲手腳（手腳彎向身體中心）、張嘴（嘴巴張開與閉合做出吸吮與吃的動作）及尋乳反射（刺激唇邊有吸吮的動作）。
 2. 滿足的訊息：手腳伸直（呈放鬆的狀態）、手臂伸直放在身側（呈現想睡的狀態）、手指伸開放鬆及接近（伸直手臂，注視照顧者或物體）。
- 四、嬰兒哭 15 秒後，來判斷是否需要照顧者安撫，在確定嬰兒不是因為飢餓、尿布濕、或身體不舒服等因素而哭，父母可以嘗試下列行為過程：讓嬰兒看到照顧者的臉、用穩定且慢的聲音和嬰兒說話、照顧者將手放在嬰兒腹部、將嬰兒的手緊靠著身體、用包布包裹嬰兒、抱起嬰兒、搖動嬰兒及給予安撫。
- 五、在餵食過程中，照顧者可依當時之情境，告訴嬰兒周圍的人、事、物，如描述食物的形狀、味道或顏色；介紹來探訪的人；環境中事物的位置或功能；家人對孩子的期盼和關愛等（說話的聲音溫和但音調要有高低起伏）。當孩子有回應時（如看著說話者或有發出聲音回應），照顧者應予以回應並給予正向的鼓勵。



母乳哺育衛生指導

以下分別依母乳的好處、哺餵姿勢、如何擠奶、維持泌乳、含乳房技巧、哺餵母乳成功秘訣、如何哺餵母乳、哺乳與藥物關係、哺餵母乳問答篇等一一介紹，希望每一位媽媽能獲得有關母乳哺餵的知識。

一、母乳的好處

吃母乳——最營養也最合乎嬰兒的需要

1. 母乳是最理想的嬰兒食品，母乳中所含的營養，無論在質或在量方面都比牛奶更適合嬰兒的需要。
2. 母乳中含有的乳糖和脂肪酸，是嬰兒腦部發育的基本成分。
3. 營養狀況良好的母親，可供給嬰兒較易吸收的鐵質及維生素。
4. 母乳中含適量的磷質，可促進鈣質的吸收，幫助嬰兒成長。

吃母乳——最安全、最衛生也最經濟

1. 吃母乳最安全、最衛生，可免沖泡消毒的麻煩，嬰兒容易消化吸收，又可避免腸胃不適。
2. 只要母親身體健康，睡眠充足，三餐飲食注意營養均衡，就有足夠的奶給孩子吃。
3. 吃母乳最經濟，既可減少家庭的開支，又可節省國家的外匯。

吃母乳——可增加嬰兒對疾病的抵抗力

1. 母親於產後最早所分泌的量少微黃的乳汁稱為初乳，含有豐富營養和抗體，可增強嬰兒對疾病的抵抗力及幫助胎便的排出。
2. 初乳含有抗體，可抑制細菌或病毒侵入。
3. 母乳中所含免疫物質可維持到產後4~6個月，能幫助嬰兒抵抗疾病。
4. 吃母乳的嬰兒比較不易感染呼吸道及消化道的疾病。

吃母乳——可促進嬰兒心理健全的發展

1. 用母乳餵哺自己的孩子，讓孩子感受到母愛的溫暖，有利於情緒

的穩定和心理的成長，更可以增進母子的親情。

2.吃母乳可滿足嬰兒吸吮的本能，使心理發展健全而平衡。

3.吃母乳可滿足嬰兒心理上的安全感，促使嬰兒容易適應社會。

吃母乳——使母親受益不淺

1.嬰兒吃母乳可幫助母親產後子宮的收縮，促進產婦產後身體的復原。

2.嬰兒吃母乳可使乳汁分泌正常，可減少罹患乳癌的機會。

3.吃母乳可避免消毒奶瓶的麻煩，省時又方便。

4.以母乳哺餵嬰兒可使母親獲得極大的滿足與快樂。

二、哺餵姿勢

- 1.母親餵奶時，心情要放輕鬆，場所要寧靜、舒適，讓母親以舒服的姿勢坐著或躺著，並完全地放鬆。選擇一個可以放鬆、甚至睡覺的姿勢。母親在頭下、背後或兩腿之間墊一個枕頭（可採用M或L型枕頭協助），以對側的手來支持嬰兒的頭部與背部，另一手支持乳房，調整姿勢讓嬰兒的嘴巴正確含住母親的乳房。嬰兒的背部也可以毯子或小枕頭來支持。



圖11 在產後上半期的初期



圖12 讓嬰兒和母親睡在同一床上

2.抱嬰兒姿勢：

(1) 嬰兒應靠近妳。

(2) 嬰兒應面對著乳房，且嬰兒的頭、肩及身體成一直線。

(3) 嬰兒下巴緊貼著乳房，不需扭轉或彎曲或伸展嬰兒的頭來靠近乳房。

(4) 抱著嬰兒靠近乳房，而不是乳房靠近嬰兒。

三、如何擠奶

- 1.徹底地洗手。
- 2.舒服地坐著或站著，將容器靠近乳房。
- 3.將大姆指放在乳頭上方乳暈邊，食指則放在乳頭下方乳暈邊，兩指相對。
- 4.C 型徒手擠乳技巧：大姆指指腹、乳頭及食指指腹需成一直線，往胸壁內壓。。
- 5.以大姆指及食指壓乳頭後方的乳暈，如此才能壓到乳暈下的輸乳竇。
- 6.壓、擠，壓、擠。
應該不痛→如果會痛，應考慮技巧不對。剛開始可能沒有奶水，但是在擠壓幾次後，奶水開始滴出。



- 7.以同樣方式擠壓各個方向，確定乳房所有分葉的奶水都被擠出。
- 8.一邊至少擠 3~5 分鐘，直到流量變緩，此時擠對側，然後兩側乳房再重覆。可以使同側或對側手擠乳房並可換手。
- 9.手指不要沿著皮膚滑動，不應擠壓乳頭。壓或拉乳頭如同嬰兒若只吸乳頭一樣，無法擠出奶水。
- 10.剛開始頭幾天，奶水可能不多，適當的擠奶可能需要 20~30 分鐘，不要想在短時間內就擠完。

四、維持泌乳、含乳房技巧

- 1.使嬰兒的臉對著乳房，嬰兒的頭與身體成一直線對著乳房，他的肚子應緊貼著母親的肚子，如此可準確的吸奶。
- 2.母親以手扶乳房，讓嬰兒含住乳暈餵食，而不是只含乳頭。
- 3.母親以乳頭輕觸嬰兒上嘴唇，刺激尋覓反射。



4. 嬰兒下唇在乳頭下方，讓嬰兒下巴靠近乳房，以使其舌頭正好在輸乳竇下方。讓乳頭在嬰兒嘴內偏上方，可接觸刺激上顎。
5. 每次餵奶先餵一邊，下次餵奶由另一邊開始餵(如先為左側，下次先為右側)。



6. 餵母乳時間需有彈性，剛出生頭幾天因只有初乳，故新生兒一飢餓就該餵食。
7. 餵母乳時要有耐心及信心，面對餵母乳可能的問題則可請教醫護人員處理。



五、哺餵母乳成功秘訣

為了增進寶寶的抗體及減少疾病的感染，並且落實推廣母乳哺育，本院依據全球母嬰親善醫院的標準擬定相關活動，希望藉由這些措施能讓媽媽們順利哺乳及延長哺餵期。

1. 生產半小時內開始哺餵母乳

生產後半小時新生兒情況良好時，把握住這 30 分鐘可奠定日後哺乳的基礎。因為幫助產婦擁抱新生兒，除了能有親子皮膚接觸，及藉由寶寶吸吮乳房以刺激泌乳，訓練其吸吮能力，並且可幫助產婦子宮收縮。

2. 鼓勵依新生兒之需求哺餵母乳

開放彈性餵奶時間，不限制哺餵母乳時間，依新生兒生理需求彈性哺餵母乳，儘可能 24 小時親子同室，不但符合寶寶需求更可以增加母乳分泌，促進乳腺通暢減輕乳房腫脹不適。

3. 不給予哺餵母乳之新生兒使用安撫奶嘴

使用人工奶嘴是過早停餵母乳的一個因素，為了避免寶寶造成乳頭混淆應避免使用，讓你的寶寶增加吸吮母乳時間。

六、如何哺餵母乳

哺餵母乳是非常自然的行為，當您已準備餵母乳，並瞭解何時開始哺餵、如何知道您的寶寶吃飽了、寶寶如何吸奶，相信您對哺餵母乳將更有信心。

1. 餵母乳的準備——

- (1) 懷孕末期即應下定決心，計畫以母乳哺餵嬰兒，若有疑問應立即請教醫護人員，做最明智的決定。
- (2) 準爸爸及家中長輩的鼓勵與協助，對預備哺育母乳的母親而言是非常重要的。
- (3) 應以耐心、決心、信心來面對餵母乳可能產生的問題。

2. 何時開始哺餵

- (1) 儘早在嬰兒出生後就哺餵。
- (2) 只要寶寶想吃就餵他。
 - 嬰兒飢餓表徵，如：尋找乳房、頭轉來轉去、嘴巴如吸吮的張開閉合、舌頭往前下前翻、吸吮自己的手、眼睛咕嚕咕嚕轉動著
- (3) 不要限制哺餵母乳的時間長短及次數。
 - 一開始嬰兒餵食可能不規律，頭1~2天可能只吃幾餐，後幾天可能吃得很勤，但大多數在1~2週後就發展出自己的規律性。
 - 產後讓寶寶無限制的吸奶，可刺激泌乳激素的分泌，讓奶水早一點來，也可避免乳房充盈腫脹。



3. 如何知道您的寶寶吃飽了

- (1) 尿濕測試
 - 如果嬰兒出生第1天尿量只有1~2次仍為正常，因24小時內有解小便即可。
 - 如果嬰兒只有吃母乳，而且1天小便至少6次，表示他有足夠的奶水了。
 - 如果母親有給開水或其他飲料，那麼這個測試就沒有用處，即使他沒有吃到足夠的奶水，開水也會製造小便。
- (2) 測試體重
 - 每1~2個月測一次體重，如果擔心的話可每週磅體重。

➤一個健康的嬰兒 1 個月約長 0.5~1.0 公斤或每週至少 125 公克。

(3) 嬰兒吸吮飽了會自動鬆開嘴巴

4. 嬰兒如何吸奶

(1) 吸奶的反射：一個健康的足月嬰兒，有三種反射來幫助他進食

➤尋乳反射：

這個反射幫助嬰兒找到乳頭。當嬰兒飢餓時，有東西碰到他的嘴邊，他就會轉向它並張開嘴巴。

➤吸吮反射：

當東西伸入嬰兒的嘴內，並碰到他的上顎時，他就會吸吮。

➤吞嚥反射：

如果嬰兒嘴巴充滿奶水時，他會吞嚥之。

(2) 吸奶的動作

➤將乳房組織伸展為一個奶頭

嬰兒不只是吸吮乳頭，他一大口含住乳暈及其下面包括輸乳竇的乳房組織。嬰兒必須將此乳房組織吸住並拉長形成一個"奶頭"，這較平常的乳頭更長，乳頭僅佔此奶頭的 1/3。

➤舌頭頂著上顎擠壓被拉長的乳房

當嬰兒吸奶時，您可以看到他的舌尖在下唇上，即有效的吸奶，嬰兒必須含住足夠的乳房，如此他的舌頭可以壓住輸乳竇。

(3) 結束餵奶

當嬰兒吸到他所要的奶之後，他會停止吸奶，自己把乳頭放開。有些嬰兒吃得慢，有些吃得快，讓嬰兒自己決定何時結束，不要規定哺乳時間的長短。



七、哺乳與藥物關係

哺餵母乳母親使用藥物，多數的藥物分泌至奶水中的量少，很少會影響嬰兒。

1. 一些藥物可能有輕微副作用

儘量避免使用，或以其他用藥替代，如果他是唯一選擇時，不需停止哺乳。

2.多數藥物是安全的

急性疾病使用的藥物大多數是安全的例如抗生素、解熱劑、抗凝血劑、口服避孕藥、抗結核菌藥、抗癲癇及精神科用藥。

3.哺餵母乳母親用藥曾有報告對一些嬰兒有明顯影響，需慎重使用。

藥 物	影 響
aspirin	代謝酸中毒
黃胺類	血便、腹瀉
phenobarbital	嗜睡、停哺餵母乳後嬰兒抽動

4.哺餵母乳母親禁用之藥物

藥 物	曾有影響嬰兒之報告
抑制腦下垂體分泌泌乳素	抑制泌乳，對母親有危險
偏頭痛藥	嘔吐、腹瀉、抽動
抗癌藥	抑制免疫系統
免疫抑制劑	抑制免疫系統

5.哺餵母乳母親禁用之（麻醉劑類）藥物

藥 物	影 響
古柯鹼	Cocaine 中毒
安非他命	躁動、睡眠型態不良
海洛因	震顫、不安、嘔吐、食慾不振
大麻	未提及有何影響
尼古丁	休克、嘔吐、腹瀉、不安、心跳加快、奶水少

6.放射性制劑需暫停哺乳

7.哺餵母乳母親長期使用精神科用藥時，雖無報告對嬰兒不良影響，但藥物會出現於奶水中，故仍需注意。



八、哺餵母乳問答篇

以下會針對一些餵母乳時常見問題，提出解答也希望媽媽們能順利並且成功地哺乳。

1. 我的乳頭酸痛

- ◎最常見的原因是：嬰兒吸奶姿勢不良，他沒有含住足夠的乳房，只有吸吮乳頭。乃乳房腫脹、皸裂、念珠菌感染，或嬰兒舌繫帶短，亦會造成乳頭酸痛。
- ◎如何預防及治療
 - 清洗乳頭 1 天不要超過 1 次，且不要用肥皂。
 - 在餵奶結束，要將嬰兒抱離乳房時，等嬰兒自己鬆開乳房或將手指輕輕放入嬰兒嘴內，使其停止吸吮。
 - 改善嬰兒的吸奶姿勢，讓嬰兒以正確的姿勢吸奶【嬰兒的嘴應含住乳暈才對】。
 - 患側不宜停止哺餵嬰兒，若疼痛難受應以不停止兩餐為原則，但停餵時仍需運用維持泌乳之技巧。
 - 不需在乳頭上塗乳霜或其他藥品，不但沒有幫助，反而使酸痛更嚴重。
 - 多餵奶、擠奶減少腫脹。
 - 餵奶後，以手指塗些後奶在乳頭及乳暈上，促進痊癒。
 - 如果乳頭及乳暈皮膚發紅、發亮或脫屑樣，或是有癢，深部痛、持續的酸痛，則考慮治療念珠菌感染。

2. 我的乳房中有疼痛的腫塊

- ◎原因可能有：
 - 輸乳管阻塞。
 - 乳腺炎：如果輸乳管阻塞或乳房的腫脹未經處理，乳房組織可能會發生感染，乳房的一部份產生紅、腫、熱、痛的變化，婦女會發燒不舒服，稱為“乳腺炎”。
 - 乳房膿瘍：乳腺炎若不及早處理會形成膿瘍，乳房會有熱痛的腫脹，而且在感覺裡面充滿液體。
- ◎輸乳管阻塞乳腺炎的原因：



- 乳房部份或完全的引流不佳：因為哺乳次數不多，無效的吸吮，衣服造成的壓力（胸罩太緊），餵食時指頭造成的壓力（應為C型）。
- 壓力、過度工作：減少餵食次數及時間。
- 乳房外傷：傷害組織。
- 乳頭皸裂：讓細菌浸入。



◎治療輸乳管阻塞：

- 小心地治療輸乳管阻塞，可預防乳腺炎及乳房膿瘍，通常在1~2天內就可清除阻塞。
- 多休息，穿寬鬆的衣服。
- 由未感染的一側開始餵奶，儘量餵腫脹的一側。
- 向乳頭的方向輕輕的按摩腫塊，幫助乳汁排出。
- 改善嬰兒吸奶方式。
- 以不同的餵奶姿勢，幫助引流。
- 大而下垂之乳房，餵奶時應提高支托，改善引流。
- 餵奶之手指，應為C型，避免壓迫乳暈，阻塞奶流。

3. 乳房腫脹而且會痛怎麼辦？

- 當奶水來的時候，乳房變得比較熱，重且痛，甚至變得像鉛球般。這樣的腫脹一方面是由於乳房內的奶水，另一方面是因為結締組織中增加的血量及水份，通常在幾天後會消失。

乳房腫脹的原因及預防

◎原因：

- 奶水很多
- 延遲開始哺餵母乳
- 乳房含得不好
- 不常移出奶水
- 限制餵奶時間

◎預防：

- 產後儘早開始哺餵母乳
- 確定含奶姿勢正確
- 鼓勵無限制的哺餵母乳

◎乳房腫脹之治療：

治療腫脹的根本之道就是移出奶水，如果奶水沒有移出，可能

產生乳腺炎，形成乳房膿瘍，而奶水的製造會減少。

◎不要讓乳房休息：

※如果嬰兒可以吸吮：經常餵食，幫忙擺嬰兒的姿勢。

※如果嬰兒無法吸吮：以手或擠奶器擠奶。

※餵奶前刺激催產素反射：熱敷或溫水淋浴，按摩頸部及背部，輕輕按摩乳房，刺激乳頭皮膚，幫助母親放鬆。

※餵奶後減少水腫：冷敷乳房。

4. 治療乳腺炎或腫脹

◎要治療感染的乳房，必須將奶水擠出，如果奶水仍留在乳房裡，抗生素或其他治療都無效，不須讓乳房休息，但是媽媽自己多休息則十分重要。

◎儘可能多休息，暫停工作，如果繼續工作，感染可能復發。

◎繼續餵患側，如此做是安全的，且不會讓嬰兒生病。

◎如果母親不想餵患側，一定要將患側的奶水擠掉，否則感染會漫延，而且奶水會完全退掉。

◎依醫師指示使用抗生素。

◎一天中可能須做多次冷或熱敷乳房以減輕疼痛。

◎如果有膿瘍產生可能須做切開引流。

◎儘快地再以患側乳房餵食，應在1~2天後讓嬰兒繼續吸奶。

◎治療後仍需追蹤。



母親有乳腺炎時應暫停工作，母親休息而非乳房休息。

5. 乳頭破了還可以餵母奶嗎？

◎通常哺餵的姿勢改善後，疼痛會馬上改善，破裂也會很快癒合。

◎注意事項：

● 1天只要1次在洗澡時以溫水清洗乳頭，停用香皂或藥物性乳霜擦乳頭，以免疼痛惡化。

● 持續哺餵可從比較不痛的一側開始。

● 兩餐餵食中儘可能讓乳頭暴露於空氣陽光中。

● 餵完奶後留幾滴後奶在乳頭上，以促進傷口痊癒。

- 如果母親無法繼續以患側哺乳時，須以其他方式移出奶水。

◎乳頭太短或凹陷

- 乳頭長短並不重要，嬰兒吸奶是吸乳暈，而非乳頭，很多看起來平平的或短短的，但乳房組織伸展得很好，不會造成問題。
- 有些乳頭伸展性不是很好，但是在懷孕過程中，會逐漸發展及改善，在產後經由嬰兒的吸吮，乳頭的伸展性會改善更多。
- 讓嬰兒皮膚與皮膚接觸地探索乳房。
- 儘早讓嬰兒在脹奶前，學習以正確姿勢含住乳房。
- 餵奶前使用擠奶器或空針，幫助乳頭更突出。
- 乳房腫脹時，須將奶水移出，讓嬰兒易含住足夠的乳房。



6. 需要工作的母親如何繼續讓您的寶寶享受母奶的好處？

在產假中，完全及經常地餵母奶，如此可使嬰兒得到哺乳所有的好處，並建立奶水的供應，頭2個月是最重要的。

- ◎避免過早給予其他食物例如：配方奶。
- ◎晚上清晨或任何他在家的時間，繼續哺乳，這幫您維持奶水的供應。即使在白天給1~2次奶瓶，嬰兒仍可得哺乳的好處。
- ◎很多嬰兒在晚上會增加吸奶的次數，得到他們所需的奶量，在白天就睡得多而較少吸奶。
- ◎在嬰兒出生後就開始學習擠奶。
- ◎在工作前擠奶，由照顧者給嬰兒吃。

媽媽需要：

- 給自己足夠的時間，以放鬆的方式擠奶，例如：可早起半個小時。
- 儘可能地多擠奶至乾淨的杯子或瓶子。
- 擠出的奶水放於冰箱。
- ◎在工作時母親應該擠奶。
 - 如果沒有擠奶，他的奶水供應減少，擠奶也會使母親舒服，不會滴奶。
 - 擠出來的奶水可帶回家，供嬰兒隔日食用。

◎擠出來的奶水如何保存：

- 因含抗感染因子所以能維持較長的時間，擠出來的奶水可放於攝氏 25 度以下，至少 6~8 小時內不會孳生病菌。
- 放在冰箱冷藏室（0-4 度）內可維持 5~8 天。
- 放於獨立冷凍層（上下分門）可維持 3~4 個月。

◎擠出來的奶水如何回溫：

1. 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成分。
2. 母乳經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過六十度的熱水為佳。
3. 解凍後再加熱之奶水，放室溫四小時內，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
4. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
5. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過之奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

7. 如何增加奶水的供應

◎多休息，並在餵嬰兒時放輕鬆。

◎讓寶寶多吸吮母乳，1 天至少 10 次。

- 可每 2 小時就餵奶 1 次。
- 可在寶寶有興趣時就餵奶。
- 有時寶寶想睡時比較容易吸奶。
- 儘可能地讓寶寶吸久一點。

◎不要使用安撫奶嘴。

◎母親應多攝取水份，1 天至少 3000c.c。

◎多吃可以發奶的食物，如：豬腳燉花生，麻油炒牡蠣，麻油雞湯，魚湯等。

◎要增加奶水供應，就要嬰兒多吸奶。吸吮越多，奶水越多。

◎奶水的移出：要讓奶水持續分泌，基本上就需要將奶水移出乳房。如果奶水沒有移出，乳房分泌就會減少。腺體細胞中殘存的奶水會產生壓力，即抑制奶水分泌。

8. 哺餵母乳，須每一次都清洗乳頭嗎？

- ◎若您有常常哺餵母乳，乳汁分泌就會較順暢，若您的乳汁分泌很順暢，可以不須特別清洗或1天清洗1次即可。
- ◎經常的清洗，尤其是使用肥皂，不但會清洗掉乳頭及乳暈皮膚上原有的滋潤油脂，皮膚會變乾燥反而容易受傷破裂。

9. 生病或感冒了可以餵母乳嗎？

- ◎如果得的是傳染病，大多是由飛沫或接觸傳染給嬰兒，而非經由母乳；母乳中會有抗體保護您的寶寶。

10. 有 B 型肝炎可餵母乳嗎？

- ◎只要嬰兒已打 B 型肝炎疫苗及免疫球蛋白，B 型肝炎帶原（包括 e 抗原陽性者）的母親仍可哺餵母乳。

11. 寶寶有黃疸可以繼續餵母乳嗎？

- ◎早期黃疸
 - 這是嬰兒的肝臟還不成熟，通常一兩週後消失，實際上，有一部份嬰兒是因為母乳吃得不夠多，才引起黃疸。他可能是未能儘早開始吃母乳，或是吃奶次數不夠多，時間不夠久。
 - 奶水，可幫助消除早期的黃疸。
- ◎延遲性黃疸
 - 通常是因為母乳中某種成份的影響，如果持續餵母乳，黃疸會在3~10週左右退掉，無需治療。
 - 如果黃疸非常嚴重，醫師可能會建議母親暫停哺乳兩天。如果是因為母乳所致，黃疸就會減輕，母親可以繼續哺乳，而黃疸指數不會比原來更高。
 - 在這兩天中，母親應把母乳擠出來，之後即可正常哺餵。

【黃疸的嬰兒可繼續哺餵母乳】

12. 寶寶體重減輕？

正常的新生兒在出生後的7天內，體重會有下降的現象，稱之為「生理性脫水」。這是因為出生後小寶寶身體內的水分會有部分喪

失，使得小寶寶的體重逐漸減輕，在第4~5天時降到最低點，可減少原來體重的百分之5~10，等到第7~10天大時，慢慢地會回升至出生體重。在餵食正常的情况下，小寶寶的重量1天約可增加20~30公克的重量，第1個月約可增加0.9公斤以上。

13. 早產兒如何哺餵母乳？

只要寶寶有吸吮的動作，盡可能讓媽媽橄欖球式抱法嘗試直接哺乳。若寶寶情況暫時不適合哺乳，應教導媽媽擠奶。許多寶寶在這個階段只會尋找並舔乳頭，甚至會含住乳房但不吸吮。或是吸了4~5次之後，停頓2~4分鐘然後再繼續吸吮，在這暫停時期，不需要急著把寶寶抱開，讓他留在那裡是非常重要的，因為如果他就緒之後，有可能再度開始吸吮。如果有必要的話，他會持續上述行為長達1小時之久。（但是要注意寶寶如有壓力的表現則不宜勉強）。除此之外，持續以管灌或是杯餵的方式餵食，直到他能夠完全有效的吸吮為止。

14. 麻醉會不會影響哺餵母乳？

如果在生產時使用，嬰兒可能出生時嗜睡，而影響哺乳的開始。除非醫療上需要，儘量不使用鎮靜性麻醉藥。

15. 哺餵母乳對產婦睡眠的影響？

晚上的時候，泌乳激素的濃度較高，泌乳激素可以使正在餵母乳的媽媽放鬆，使她想睡。另外夜間餵奶對乳汁的製造是很有幫助的，所以建議媽媽晚上仍需要依寶寶的需求餵奶，媽媽可以學習躺著餵奶，或隨著寶寶的睡眠時間調整自己的作息，亦能得到適當的休息。

16. 何時添加副食品？

世界衛生組織建議所有的寶寶都應完全哺餵母乳6個月，之後添加適當的食物。最小不要小於4個月，因為腸胃道吸收功能及免疫功能都未成熟，並不建議添加任何食品。最晚也不要超過6個月以上。因為1歲以上的飲食習慣就要進展到以一般食物為主食，母乳為副食的階段（1日2~3次），如此才能符合日漸增加的營養需求，利用6~12個月這段時間訓練食物的轉換，才有辦法達到這個目標。當寶寶頭眼協調很好，且頸

部的支持發展很好，大人吃東西時寶寶專注的盯著看或有想搶食物的意思或嘴巴有咀嚼的動作，就代表他已準備要吃副食品了。

- ◎ 添加原則：一開始先讓寶寶吃1~2湯匙以母乳或是開水泡成糊狀的米粉，如果寶寶吃得不錯，幾天後可以另外再餵一餐。通常約在開始進食兩個月後左右，可以1天吃到3餐的副食品。一旦寶寶熟悉適應不同的進食方式時，可以慢慢改變食物的性狀，增加食物的黏稠度，並且添加其他的食物。每吃一種新的食物時，應注意嬰兒大便及皮膚症狀，如有腹瀉及皮膚出疹等情形，最好暫停這種副食品，改由其他副食品開始添加。
- ◎ 添加順序：添加副食品有一定的順序，六個月前可添加蔬菜汁及果汁，以及米粉、麥粉；漸進到糊狀（果泥、菜泥、米糊、麥糊、蛋黃等等），這些食品適應後，約在1~10個月大後，包括各種肉類，肉鬆豆腐等都可以吃。量以漸漸增加為原則。慢慢的可以將一餐、兩餐完全以副食品代替。

17. 哺餵母乳是否需要避孕？

◎ 家庭計畫

母乳哺育能延遲排卵和恢復月經來潮，因此能幫助懷孕間隔延長，如果媽媽的月經已經恢復或寶寶已超過6個月大或已經開始添加副食品，應使用其他方式避孕。在餵母乳長達一段時間後，身體的賀爾蒙分泌情形會和懷孕前不同，當第一次來月經之後，在賀爾蒙尚未恢復平衡之前，往後可能會有月經不規則的情形，大部分會在1年內調整回來。每個人都有時間上的差異，因為初期月經比較不規則，很難預料下一次月經何時報到。在月經來潮前，其實已經排卵，所以還是要做好避孕預防措施。所有非荷爾蒙方法是很適合哺乳的媽媽使用，因為並不會影響乳汁的製造，尤其是子宮內避孕器或其他如：保險套、殺精藥劑。這些方法必須教導夫婦正確使用才能達到避孕的效果。單純只含黃體素成分的荷爾蒙方法是比較安全的【迷你避孕丸(mini pill)，注射性避孕藥(Depo-provera)】，因其不會減少乳汁分泌反而有增加的效果，其他合併動情素的如“combined pill”，或新式1個月注射1次的藥物會影響乳汁分泌，不建議哺乳的媽媽使用。

◎ 哺乳期間的性生活

夫妻之間仍可以享受正常的性生活。只是哺乳期媽媽較容易有陰道潤滑不足而有性交疼痛的情形，建議可使用水性潤滑劑改善。行房前先餵寶寶，可以減少性行為時乳汁漏出，或按壓乳頭也有幫助。



如何照顧您的寶寶

恭喜您即將帶著寶寶出院了，以下資料與訊息提供您返家後照顧您的寶寶，內容包括寶寶嬰兒房出院基本資料、新生兒常見現象的觀察和處理、哺餵常見問題與處理、日常生活注意事項及健兒門診等。

一、嬰兒房出院基本資料

寶寶病歷號：_____

媽媽姓名：_____

寶寶主治醫生：_____

- 1.黃疸_____mg/dl<一般 15mg/dl 以下毋需特別處理>，若返家後膚色或眼白變黃，請抱回門診檢查
- 2.臍帶已脫落、尚未脫落<請於換尿片及洗澡後使用 95%酒精做臍帶護理，保持臍帶乾淨至脫落、傷口完整為止>。
- 3.卡介苗已注射、未注射（原因：_____）
- 4.B 型肝炎第一劑已於_____年_____月_____日注射。
<注射第二、三劑時，請記得攜帶健兒手冊及 IC 卡於每週二上午及下午至本院健兒門診注射>
- 5.新生兒篩檢已於_____年_____月_____日完成。
- 6.若有任何疑問，請撥電話與我們聯繫。本院電話號碼為 9211116 轉 59425，有專人為您服務，歡迎多加利用。

二、新生兒常見現象的觀察和處理

1. 卡介苗注射常見問題

卡介苗於接種後 10~14 日，會有小紅結節發生，微癢但不發燒，4~6 週會變成膿包或潰爛，不要擠破、亦不要消毒，也不要包紮。大約 2 個月之後會留有一小紅疤痕。回家後盡量保持注射部位乾燥、清潔，沐浴乳不要塗抹於此一部位，若有任何疑問時，可撥本院諮詢專線，會有專人為您服務。

2. 新生兒篩檢

- (1) 新生兒篩檢之目的在篩檢特定可預防治療之先天疾病，以期待、期望早期發現病患，確定診斷，給予適當之預防與治療。
- (2) 有關新生兒先天代謝疾病篩檢，檢查結果需等 1 個月，倘若**檢查結果正常，本院將不會通知，但若結果異常，我們會立即通知您回來複檢。**但在結果未通知前，嬰兒之衣服、用品不可接觸奈丸、樟腦丸等製品。

3. 如何觀察生理性黃疸

嬰兒於出生 2~3 天會出現黃疸，4~5 達高峰，一般約 7~10 天會消退。早產兒於 2 星期內會逐漸消失，回家時盡量保持嬰兒房間光線充足、明亮，盡量讓陽光照入室內，但避免直接照射於嬰兒身上。每天可多注意觀察眼白部分及全身皮膚之顏色變化，若發現有越來越黃之情況，要立即回醫院小兒科門診或急診檢測嬰兒之膽紅素值，再評估是否做進一步處理。



三、哺餵常見問題與處理

1. 母乳是由自然界設計，可滿足嬰兒營養的最佳食品，同時也提供母親與嬰兒之間溫馨與親密的關係，這對於嬰兒健全的心理發展相當重要。母乳是嬰兒理想的食物，它含有正常嬰兒生長發育所需要的所有營養素。
2. 通常餵母乳之嬰兒大便顏色較淡而稀軟（有時甚至可能為水便），量少而次數多，這時如果體重持續增加且嬰兒的活力及皮膚彈性

都不錯，則是正常的現象，但若體重增加不理想則應注意母乳量。吃嬰兒奶粉之嬰兒大便量較多且成型，如果大便形狀不正常，則應請教醫師。

3.溢奶是嬰兒常見的情況，如果偶而有溢奶之現象，而嬰兒體重增加理想且活動力正常，則無需憂慮，但若溢奶嚴重且體重沒有增加，則應請教醫師。

4.若腹部脹氣

(1)考慮是否因餵奶不正確，奶水未充滿奶嘴、或是吸奶太快、或奶洞太小、吃入太多空氣所引起。

(2)可於腹部嘗試順時鐘方向按摩，或以肛表刺激肛門，促使排便。

(3)寶寶身體狀況應注意是否有感染問題。

(4)可能是因牛奶過敏引起之症狀。為預防過敏性疾病，應盡量以母乳餵食。若無法以母乳哺育，可嘗試以水解蛋白配方奶粉哺育。

四、日常生活注意事項



剛出生之新生兒對周遭環境完全陌生，要靠自己的力量來適應環境，為了幫助新生兒適應外界生活，應注意下列幾點：

- 1.安靜：嬰兒除了吃奶以外時間幾乎都在睡覺，有了安靜、清潔的環境才有舒適的睡眠。
- 2.保溫：嬰兒對自己的體溫尚不能有良好的調節，應盡可能使周圍的溫度不要太冷或太熱，但也無需給嬰兒過多的包裹。
- 3.營養：特別在出生不久的新生兒，母乳提供最好的營養。母乳在產後的數天才會有良好的分泌，為了要有良好的乳汁分泌，母親應十分注意營養及休息。
- 4.感染的預防：照顧抵抗力弱的嬰兒應隨時注意手部的清潔，衣物、棉被、尿布應隨時保持清潔。不要讓訪客隨意抱撫、碰觸嬰兒。
- 5.體溫測量：出院回家後剛開始請每天帶新生兒量體溫，請量腋溫背溫 10 分鐘，體溫維持在 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ 。若覺得寶寶發燒時可以

量肛溫，測量之前先用嬰兒油或凡士林潤滑，插入深度約 1~2 公分，肛溫低於 38.0°C 為正常。6 個月以下之嬰兒不建議使用耳溫槍測量體溫。

6. 臍帶護理：臍帶護理首重局部衛生。而臍帶會自然掉落，並不一定要用酒精或藥物擦拭。若因排尿浸濕或污染且不易清潔時，可用 95% 酒精消毒臍根部位。若臍帶周圍有紅、腫或膿狀分泌物及臭味時，應求診於小兒科醫師。
7. 預防接種：為預防罹患特定疾病，嬰兒應按時接受預防注射。
8. 注意異常：若新生兒有發燒、活動減弱、吃奶量明顯減少、嘔吐等異常，請至本院小兒科門診就診。

五、本院健兒門診

恭喜您的寶寶今天可以回家了，預祝寶寶健康活潑，成為家中快樂的泉源。另本院提供有預防注射、生長發育篩檢及健康諮詢之健兒門診等服務。本院諮詢電話：(06) 9211116 轉 59425。

如果您的寶寶需要上述服務，請於每週一、四下午 14:00-17:00 至本院掛健兒門診由專科醫師診治。預約掛號請來電(06) 9211439，初診需當日現場掛號，已是複診預約掛號者，請直接至門診等候看診。

資料來源：國防醫學院三軍總醫院澎湖分院護理科

本院制訂日期：90 年 5 月制訂

112 年 10 月(第九次修改)

