



衛教編號：OBS-031

2009.02.02 訂定  
2023.07.21(5 修)  
2018.04.10(4 審)

## 哺餵母乳衛教



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經婦女醫學部醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

母乳是最適合嬰兒的食品，它含有多種好處，可以增進兒童的智力發展，降低腹瀉及肺炎的感染率，減少過敏發生及嚴重度，它不需花費，乾淨而方便。許多新手父母對母乳哺餵有著滿滿的使命感，但往往力不從心，因此教導正確哺乳的技巧與觀念成為重要的工作之一。



## 餵 母 奶 的 禁 忌

- (一)媽媽有愛滋病或 HIV(+)
- (二)媽媽有使用抗癌及抗排斥藥物。
- (三)媽媽有尚未治療之開放性肺結核
- (四)寶寶有代謝性疾病，如半乳糖血症需使用特殊配方奶。



# 乳汁分泌的原理

身體會產生兩個重要的賀爾蒙，幫助奶水分泌。當寶寶吸吮乳房時，首先是透過乳頭神經傳導刺激「腦下垂體」，分泌「泌乳激素」，促進乳腺細胞分泌母乳，所以產後應盡早開始頻繁的餵奶或是以手擠奶頻繁刺激乳房。再者透過神經傳導刺激「腦下垂體」分泌「催產素」，刺激乳腺管周圍皮膚細胞，讓奶水順暢流出，催產素受到心情的影響，媽媽心情愉快、獲得家人支持等正面情緒，「愛的賀爾蒙」催產素分泌會增加，奶水就會順暢流出。



## 哺 餵 母 乳 的 好 處

對母親	對嬰兒
減少得乳癌、卵巢癌機會	提供生長及腦部發展最好吸收且最完整的營養素
子宮復舊較快、減少出血	減少日後感染或慢性疾病的機會。
身材恢復較快、有助延遲下一次懷孕。	培養良好之親子關係，使得寶寶比較有滿足感和安全感。
經濟又實惠	增強寶寶的口腔肌肉運動，使得牙齦更強壯。

### 寶 寶

- 營養完整
- 易吸收
- 抵抗力佳
- 過敏風險低
- 不易胖
- 智力高



### 媽 媽

- 產後出血少
- 自然避孕好
- 罹癌風險低
- 維持身材
- 骨質疏鬆風險低
- 省錢



## 如何促進奶水分泌

(一) 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。



(二) 避免給寶寶配方奶或其他飲料與奶嘴。



(三) 寶寶不在身邊時，能定時擠乳與儲存。



(四) 充足的睡眠與愉快的心情。

(五) 避免攝取到退奶的食物，如：人參、韭菜、**生**麥芽等。



充分休息



大量湯水



擠奶存放



親餵邊按摩



正確含乳



定時親餵



## 餵 母 奶 的 原 則

(一)產後儘早餵食，以刺激乳汁分泌。

(二)不限制寶寶吸吮的時間，餓了就餵。

(三)接觸母乳之容器及雙手

必需清潔乾淨。

(四)要有耐心和信心，家人的支

持更是重要。



孕產婦關懷專線：0800-870-870(抱緊您抱緊您)

衛生福利部孕產婦關懷網站  
<https://mammy.hpa.gov.tw/>

衛生福利部孕產婦關懷粉絲團  
<https://www.facebook.com/mammy.hpa/>

臺北市政府衛生局婦優生主題專區：  
(簡徑：<https://beta.gov.taipei/healthy>主題專區/婦幼優生)

送子鳥資訊服務網  
<https://baby.mohw.gov.tw/>

衛生福利部育兒親職網

母乳一指通APP  
iPhone    Android

## 結 論

母乳哺餵嬰兒是增進嬰兒健康最好的餵食方式，也是非常自然的行為，為了協助媽媽能夠正確哺餵母乳，希望藉由此份衛教單張，提供母乳哺育相關衛教資訊及技巧，讓哺餵母乳的媽媽能更得心應手。

## 參 考 資 料

王瓊琦、鄭雅如、許玫琪(2020)・提升 24 小時親子同室率和改善純母乳哺餵之研究-以母嬰親善醫院為例・*健康促進研究與實務*，3(2)，1-10。

[http://doi.org/10.29442/HPRP.202007\\_3\(2\).0001](http://doi.org/10.29442/HPRP.202007_3(2).0001)

林莉莉、廖淑敏、楊惠婷、蔡玉梅(2022)・協助一位初產婦母乳哺餵之護理經驗・*馬偕護理雜誌*，16(1)，50-61。

[http://doi.org/10.29415/JMKN.202201\\_16\(1\).0005](http://doi.org/10.29415/JMKN.202201_16(1).0005)

孫瑞瓊(2020)・產褥期的護理・於余玉眉總校閱，*產科護理學*(10 版，381-390 頁)・新文京開發出版股份有限公司。

## 圖 片 來 源

- (一)[https://www.kango-roo.com/ki/image\\_967/](https://www.kango-roo.com/ki/image_967/)
- (二)<https://tw.images.search.yahoo.com/>
- (三)<https://tw.images.search.yahoo.com/>
- (四)<http://616pic.com/tupian/paikatong.html>
- (五)<https://zh.pngtree.com/so/%E6%AF%8D%E4%B9%>
- (六)<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=8>



讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 產後應盡早開始餵奶、或以手擠乳刺激乳房，刺激荷爾蒙分泌、促進乳汁分泌。

是 否 不知道

2. 催產素容易受到心情好壞影響分泌，所以媽媽保持心情愉快，催產素分泌增加，奶水才會順暢。

是 否 不知道

3. 哺餵母乳對媽媽的好處太少，CP 值不夠，不用太認真餵奶。

是 否 不知道

4. 哺餵母乳可以促進寶寶腦部發展、提供完整的營養給寶寶。

是 否 不知道

5. 為了促進乳汁分泌及維持泌乳，產後可盡早餵食，以刺激乳汁分泌。

是 否 不知道