上天賜予的最完美食物-母乳

■母乳哺育-促進母嬰健康

母乳哺育的好處隨著餵奶時間的延長而增加，對母親與嬰兒的健康，經由研究證實確有幫助；世界衛生組織（WHO）建議：「純母乳哺育至少六個月，之後再添加適當的副食品並持續哺母乳至嬰兒兩歲」。純母乳哺育對於嬰兒前六個月能提供最適量的熱量、蛋白質、維他命、其他營養成分及水分。對於六個月以上的嬰幼兒需求，母乳的營養仍有很大的貢獻，尤其是蛋白質及多種的維他命、免疫物質，因此，持續哺育母乳是十分重要的。

■母乳的營養成分

- 初乳：產後頭幾天會分泌初乳，相較日後的奶水黃、濃且量少，內含較多抗體、活的白血球及富有生長因子，保護寶寶對抗日後遇到的細菌與病毒，且初乳能刺激嬰兒的腸道發展。
- 成熟奶：產後一兩個禮拜後，奶水量增加，外觀及成分改變，看起來比牛奶清，富有所有嬰兒所需營養。同一餐母乳成份也有所改變，剛開始餵食的奶，看起來灰灰的，內含大量蛋白質、乳糖、維生素及水份，後食後段的後奶，富有脂肪，看起來較白，為母乳能量的主要來源。

■擠出後的保存及解凍與加溫

- 奶水的保存：

母乳存放環境	保存期限
室溫25度以下	至多6-8小時
0-4度的冷藏室	至多6-8天
與冷藏室同門的冷凍室	至多2週
獨立門的冷凍室	至多3個月

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

- 從冷凍室取出解凍過的母乳，解凍後可食用期限如下：

	母乳存放環境	可食用期限
未加熱的母乳	室溫25度以下	至多4小時內
	0-4度的冷藏室	至多24小時內

■母乳解凍

母奶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，水位不要超過瓶口或母乳袋袋口，以免汙染母乳。不可使用微波爐或加溫或直接在爐火上加溫，以免燙傷嬰兒及破壞母乳營養成分。

■母乳保存之其他注意事項

- 同一天擠出的冷藏母奶，可以放在同一個容器儲存。
- 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。
- 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。

■母乳哺育常見問題及處理方式

- 脹奶的預防及處理

1. 多讓寶寶吸吮
2. 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓寶寶吸吮，若有硬塊，熱敷後再讓寶寶吸
3. 有時讓寶寶變換姿勢吸奶
4. 媽媽穿戴合適的胸罩

■母乳哺育常見問題及處理方式

- 乳頭疼痛、破皮

1. 改變寶寶吸吮姿勢:不正確的吸吮是乳頭破皮的主因。正確與錯誤吸吮圖示如下：

2. 變換不同姿勢餵奶，減少同一部位受壓，姿勢包括搖籃式、橄欖球式、側臥，姿勢圖示如下：

3. 乳頭若龜裂破皮，哺乳後可擠一些乳汁塗在破皮的地方，適度暴露於空氣中乾燥，即可促進癒合。
4. 不可使用肥皂清潔乳頭或擦拭任何藥性乳霜。

■確保寶寶含乳姿勢正確吃到奶水

- 不要等寶寶哭鬧才餵。
  - 當寶寶出現明顯的尋乳動作(頭轉來轉去、張開嘴、舌頭往下前方靠近乳房)或做出吸吮自己的手等行為，就是餵奶的時機了。
  - 寶寶含乳後，他的下巴動得較快(刺激奶水分泌)，接著…下巴動作會逐漸穩定，吸吮動作顯得慢而深，約一秒一次。
  - 當寶寶吞嚥時，下巴動作暫停；有時會暫停或恢復短暫的快速吸吮，接著又是較深而穩定的吸吮。
- 當寶寶出現以下情況，可能沒有正確含乳，應諮詢專業醫護人員
  - 尿量少—少於6次/天，尿深黃色且味道重。
  - 新生兒出生第1週大便次數少、解出便量少(且乾，或仍解墨綠色胎便。

<table>
<tr><td rowspan="2">嬰兒的年紀</td><td colspan="7">頭一週</td><td rowspan="2">兩周</td><td rowspan="2">三周</td></tr>
<tr><td>一天</td><td>兩天</td><td>三天</td><td>四天</td><td>五天</td><td>六天</td><td>七天</td></tr>
<tr><td>平均一天要餵母乳幾次</td><td colspan="9">至少一天八次，每一到三小時一次，嬰兒的吸吮強，深而慢</td></tr>
<tr><td>寶寶胃的大小</td><td colspan="3">龍眼大小(5cc)</td><td colspan="3">荔枝大小(25cc)</td><td colspan="3">桃子大小(50cc)</td></tr>
<tr><td>濕尿布:
多少，多濕/
平均一天</td><td>至少1片
濕尿布</td><td>至少2片
濕尿布</td><td colspan="2">至少3片
濕尿布</td><td>至少4片
濕尿布</td><td colspan="4">至少6片濕尿布
尿布非常濕，且尿液澄清或呈淡黃色</td></tr>
<tr><td>有大便的尿布量:
排便的次數和顏色/平均一天</td><td colspan="2">至少1至2片
黑色或墨綠色</td><td colspan="2">至少3片
墨綠色或黃色</td><td colspan="5">至少3片，大量軟便/黃色</td></tr>
</table>

■增加母乳分泌更充沛的做法

- 分娩後盡早哺餵母乳，最好在寶寶出生後的頭一小時內進行。
- 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常餵奶。
- 不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的有效吸吮。
- 勤於餵奶-寶寶餓了就可以餵奶，餵得越多，奶量會越多。
- 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，母親的泌乳量可能會受影響。
- 當寶寶不在身邊時，母親可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
- 支持母親以正確的餵奶姿勢及充足的睡眠、愉快的心情學習哺育母乳。
- 建議親子同室- 母嬰可以一起肚子餓就吃，口渴就喝。
- 母親應飲食均衡，避免攝取咖啡因食物及抽菸與喝酒。
- 常見可能導致退奶的食物：韭菜、生麥芽、人蔘；食物影響泌乳主要與個人體質有關，母親們平時應注意自己吃的食物，觀察奶量是否增加或減少。
- 如果不慎吃到退奶食物，在短時間可能會造成奶水減量，但只要持續讓寶寶多吸吮，或持續擠乳，奶量還是可以回升的，不必過於緊張。

■複習一下

問題1：(　)母乳放置在室溫下，可保持6-8小時。

問題2：(　)寶寶餓了哭泣時再餵奶，寶寶會吃的比較多。

問題3：(　)韭菜、生麥芽、人蔘會導致退奶

正確答案

問題1：X　問題2：X　問題3：O

參考資料：
台北市政府衛生局(2018年4月16日)，取自
https://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=149&mid=551&itemid=42269

24小時母乳諮詢專線 ：(02)2736-9325
諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8533
制訂單位 /日期：新生兒加護病房/111.6.23 修訂
PFS-8100-114