

嬰兒餵食計畫

產後哺乳媽媽需保持心情愉快，碰到哺乳上的問題，可詢求專業人員協助，只要媽媽願意，鼓勵純母乳哺餵至少六個月，之後適時添加副食品並持續母乳哺餵至嬰兒兩歲。

■ 職場媽媽看過來

建議媽媽在產假期間練習舒服的哺乳方式，並建立足夠的奶量，產假結束前兩週開始儲存自己的母乳庫，回職場後可採取上班擠存，下班吸吮的模式持續哺乳。

■ 上班擠存

- 回職場前可以開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 與寶寶照顧者溝通，開始學習如何溫母乳及餵食。
- 準備庫存母乳，儲存在冰箱適當的位置。
- 於上班場所尋找一個適合集乳的空間。
- 避免太過疲累，適當的時間要休息可以讓泌乳更加順利。
- 至少每隔4小時要記得將奶水擠出並適當的保存在冰箱裡。
- 下班後記得將擠出的奶水帶回。
- 請教他們哺餵母乳的經驗並加入職場媽媽支持團體。

■ 下班的吸吮

- 奶水的分泌是供需原則，因此，持續的排出奶水可以促進奶水的分泌。正確的擠奶也是維持及增加奶水分泌的方法。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■換奶時應諮詢專業人員

若母乳量無法支持寶寶每日需求，需搭配配方奶時建議與專業人員討論。

■當你有母乳哺育的問題，請利用下列資源尋求協助

♥ 國民健康署孕產婦關懷專線	0800-870870(抱緊您抱緊您)
♥ 國民健康署孕產婦關懷網站	https://mammy.hpa.gov.tw
♥ 國民健康署孕產婦關懷LINE官方帳號	ID:@mammy870870
♥ 臺北醫學大學附設醫院24小時母乳諮詢專線	(02)2736-9325
♥ 北醫懷孕生產育兒站一對一諮詢LINE帳號	ID:@556jgjys 
♥ 臺北醫學大學附設醫院LINE帳號:母乳樂補給站	https://reurl.cc/lvGL3Y 
♥ 台灣母乳協會 ㄋㄟㄋㄟ共和國	FB社團 https://reurl.cc/vkVnrk
♥ 媽咪愛	網頁討論區 https://reurl.cc/Q4zp89

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 奶瓶消毒方式

- 蒸氣消毒法:將洗淨的奶瓶，倒放於蒸氣消毒鍋內，加入適量水(約80mL)，並按說明書指示操作即可。
- 煮沸法:將洗淨的奶瓶放入煮鍋，加水覆蓋過奶瓶(玻璃奶瓶於冷水時放入；壓克力奶瓶等水煮沸時放入)，煮沸10-15分鐘後，再將洗淨奶嘴、奶栓、奶蓋、夾子放入鍋內，再煮沸5分鐘即可撈起晾乾。
- 紫外線消毒鍋:將洗淨的奶瓶、奶嘴，放入鍋內消毒，並按說明書指示操作即可。

■ 複習一下

問題1()鼓勵母親純母乳哺餵至少六個月?

問題2()返回職場後，建議媽媽就不要再哺餵母乳?

問題3()使用煮沸法消毒時，玻璃奶瓶應於冷水時放入?

正確答案

問題1(○)問題2(X)問題3(○)

參考資料：

台北市衛生福利部國民健康署(2018，6月30日)《母乳哺育手冊》http://www.hpa.tw/Pages/Ebook.aspx?nodeid_1586

台灣兒科醫學會(2017，12月4日)《母乳代替品的正確選擇與配方奶粉沖泡法》。

https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=37

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8533

制訂單位/制(修)訂日期：新生兒加護病房/112.05.10

PFS-8100-481



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮