

成醫季事本

楊俊佑



23 2012
12月

• 民眾最理想的健康照護中心 • 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



給寶貝最好的禮物 母乳秘密

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

給寶貝最好的禮物

全方位母乳秘笈

期盼已久的小寶貝降臨了，父母親總想要給小寶貝最好的，其實給小寶貝最好的第一份禮物，就是哺餵母乳。母乳的養分不只可以給小寶貝最完整的營養、提升免疫力與智力，還可以減少母親罹患乳癌的風險，並且協助產後恢復身材，同時也省下日益漲價的奶粉錢，對寶寶、對母親、對家庭來說都是好處多多。世界衛生組織建議純母乳哺餵六個月，之後添加適當的副食品，並繼續哺乳到2歲以上。

成大醫院為母嬰親善醫院，由專業人員建立一個完善的母乳哺育環境，新手母親想要增加母乳量，要先有以下概念：

1. 產後儘早哺乳，可於產後第一天，身體許可下開始餵乳或手擠乳。
2. 勤於哺餵母乳、純餵母乳(每日8-12次)，每一次都吃到飽為止，通常一邊約吸10到15分鐘。
3. 確定嬰兒正確含乳，增加吸吮頻率及時間，促進乳汁分泌。

4. 讓嬰兒晚上與媽媽在一起並哺餵母乳，泌乳激素在清晨2-5點分泌量高，所以夜間哺乳很重要。
5. 如果無法母嬰同室，媽媽一定要兩三個小時就將奶水擠出，乳房才會持續分泌奶水。
6. 保持愉快心情，看看寶貝可愛的臉龐，可以增加噴乳反射。

想要哺餵母乳成功，首先媽媽不論選擇坐還是躺，一定要保持舒服的姿勢，然後抱著寶寶靠近自己，寶寶的臉部、胸部和腹部成一直線，讓寶寶的鼻子和上唇正對著乳頭，等到寶寶嘴巴張很大時，再將寶寶抱靠近乳房，而不是移動母親的乳房去餵寶寶。



側面寶寶圖示：寶寶的嘴巴能完全含住乳暈

哺乳姿勢可參考國民健康局之圖示



坐姿



橄欖球式



側躺式 (一)



側躺式 (二)



側躺式 (三)



斜倚

按摩飲食加好心情

常保母乳源源來

成大醫院孕產婦個案管理師陳娟涓提供刺激乳汁分泌的按摩與飲食小祕訣：

按摩

1. 母親坐著、身體前傾、頭趴在手臂上。
2. 按摩者四指握起，大拇指朝上，由上而下適力的在母親背部脊椎兩側做小環狀按摩。
3. 頸部至肩胛骨也可順便按摩。

飲食

1. 母親均衡飲食最重要，如果乳汁太稀薄，母親可以漸進式補充水分，於哺餵母乳前及兩次哺餵之間補充水分，以不感到口渴為主。
2. 若乳汁呈黏稠狀，可以喝地瓜葉水、玉米鬚水、絲瓜水稀釋乳汁。
3. 母親也可以多喝發奶飲品，例如豆漿、米漿、黑芝麻糊、魚湯。
4. 退奶食物如韭菜、人蔘、生麥芽水要避免。



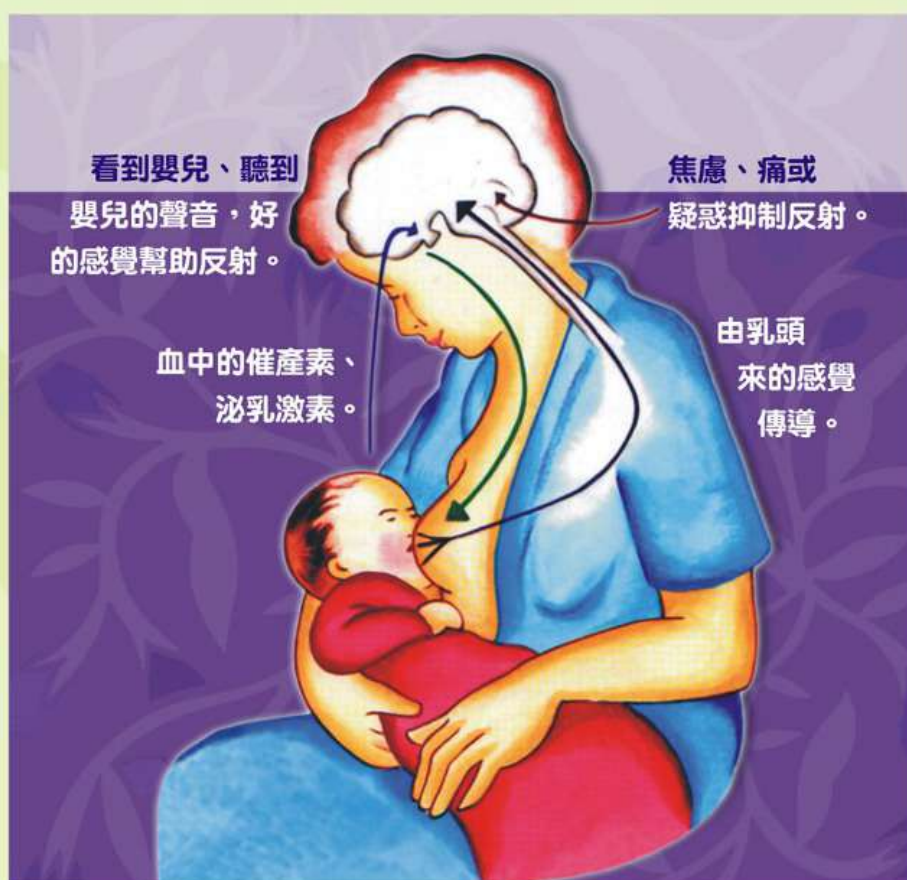
成大醫院門診大樓2樓健兒門診旁設有哺乳室，空間溫馨隱密，開放時間週一至週五早上8點至下午5點30分。週六上午8點至中午12點，歡迎利用！



門診大樓哺乳室



溫馨隱密哺乳區



泌乳機轉與噴乳反射



抱直寶寶於大人肩膀上，輕拍寶寶背部幫助排氣

寶寶吐奶或溢奶 Q & A

吐奶溢奶原因

1. 嬰兒連接胃與食道的括約肌尚未發展成熟，讓胃與食道交界處比較鬆弛，加上嬰兒多食用液態食品，容易從胃流出來，造成溢奶。
2. 嬰兒胃袋較淺，當寶寶喝完奶哭鬧、扭動或咳嗽時，會增加腹腔壓力，擠出胃內的奶水。也由於嬰兒胃較小，餵食過量也容易吐出來。
3. 寶寶喝完奶忘記拍嗝即躺下也容易吐奶溢奶。
4. 嬰兒腸胃比成人敏感，碰到感冒、生病或飲食不當，容易造成胃功能異常，引發吐奶。

改善吐奶溢奶方法

1. 勿過量餵食以免增加腸胃負擔。
2. 餵奶時勿讓寶寶吃太急，中間可暫停片刻，抱直寶寶於大人肩膀上，輕拍寶寶背部幫助排氣後，再繼續餵。

餵食完畢後應抱直一陣子再平躺，平躺時將寶寶上半身放高些，或再加上右側臥，胃中食物就不易流出。



成大醫院與天橋—郭宗正醫師繪

【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：蔡玉娟

總編室：洪崇傑·張喬青·王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有