



新手爸媽必看！

給寶寶最好的開始：母乳哺餵、肌膚接觸與親子同室照護

一、為什麼要餵母乳  母乳，是媽媽和寶寶最好的選擇。

母乳是最適合寶寶的天然營養，能幫助頭腦發展，增加寶寶的腸道益菌讓寶寶健康成長，讓寶寶比較不容易生病。

對媽媽來說，餵母乳可以幫助子宮收縮、減少產後出血，也能幫助身體恢復，還可以降低罹患乳癌與卵巢癌的風險。

二、如何成功餵母乳  營養與早期肌膚接觸

媽媽在懷孕期間均衡飲食、攝取足夠營養，為產後哺餵母乳做好準備。

寶寶出生後，建議盡早進行「肌膚接觸」，讓寶寶直接貼在媽媽胸前，這樣讓寶寶更有安全感、比較不易哭鬧。也幫助寶寶自己找到乳房，開始吸奶。同時可以促進奶水分泌、提高母乳哺餵成功率。

研究也發現，有進行肌膚接觸的寶寶，更容易順利開始哺餵母乳，容易成功哺餵母乳。

想讓奶水變多，最重要的是讓寶寶多吸，寶寶吸得越多，奶水分泌就越多；吸得越少，奶水也會減少。持續哺餵才能維持奶量分泌。

建議可選擇「親子同室」，讓爸媽與寶寶一起，可以幫助爸媽及家人了解寶寶的行為，學習照顧寶寶的技巧與育嬰知識，當寶寶想吃奶時可以立即哺餵母乳，有助於建立良好的哺餵模式。

三、怎麼知道寶寶要吃奶？  依寶寶需求哺餵

寶寶出生後30分鐘內，就可以開始嘗試餵母乳。剛出生的寶寶吃奶會較頻繁，每次吸吮的時間不長是正常現象。當寶寶出現這些動作：吸手、伸舌頭、嘴巴動來動去時都表示寶寶想吃奶。餵奶時，讓寶寶身體貼近媽媽，嘴巴含住乳頭和一部分乳暈，才能有效吃到母乳，依照寶寶需求哺餵，不需固定時間。寶寶出生前6個月建議以母乳為主，之後再慢慢加入副食品，餵母乳可以持續到2歲以上。

四、注意事項與何時就醫  媽媽也要照顧自己

哺乳期間媽媽要多補充水分、均衡飲食，避免抽菸，也不要過度減重。就醫時若需要用藥，請先提醒醫師正在哺餵母乳。

如果媽媽有以下情況請儘快就醫：

1. 發燒超過38°C。
2. 乳房出現腫塊或疼痛，且乳汁無法排出。
3. 疑似乳腺炎症狀（紅、腫、熱、痛）。
4. 症狀持續沒有改善。

 如有疑問，可隨時詢問醫護人員。本院24小時母乳諮詢專線： 02-66299122。

結尾

母乳哺餵是一個學習的過程，媽媽不用給自己太大壓力，慢慢學、慢慢做，每一點努力，都是給寶寶最好的愛。

 我們會陪伴您，一起讓哺餵更順利。