

# 哺 乳 衛 教

## (一)、餵母乳的方法：

1. **餵食前應先洗淨雙手。**
2. 母親將嬰兒抱在胸前，使嬰兒的胸腹部和母親的乳房維持在同一水平上，並使其含著整個乳頭及部份乳暈；必要時可用另一側的手扶著乳房，以大拇指和食指，或食指和中指，把乳房稍微往後壓，讓嬰兒容易吸到乳頭。
3. 如乳脹厲害時，嬰兒無法含及乳暈，可先將乳汁擠出一些即可哺餵。
4. 餵飽時，應溫柔的用一側的手指在嬰兒的嘴角壓下去，讓嬰兒停止吸奶，再輕輕拉出乳頭。
5. 餵奶後可讓嬰兒坐直或趴在母親肩上，由下往上輕撫其背部排氣，以免打呃溢奶；事實上大部份喝母乳的嬰兒是不會吸進很多空氣的。

## (二)、母親營養需求

1. 增加蛋白質的攝取，最好一半以上為動物性蛋白質的食物，如：魚湯、雞湯、奶類、豬腳燉花生。
2. 不亂服成藥，需由婦產科醫師開立。
3. 哺乳期間勿減肥及服用避孕藥。
4. 避免刺激之食物，如咖啡、辣椒、煙、酒等。
5. 增加水果、蔬菜及水份的攝取(一天至少 2500 c. c. 水份)，以利乳汁的分泌。

## (三)、餵奶的姿勢

**【最重要的是，要找到一個舒服的姿勢。】**

1. 如果您是坐著餵奶，確定您的背能有依靠支撐而挺直。您的大腿是平放的。您的腳是平放的。(可以放在小凳子或厚書上)。有一些枕頭可以支撐您的背及手臂並可幫您讓寶寶更靠近您。
2. 您可以很舒服地躺著餵奶，尤其是在晚上的餵奶，您可以邊餵邊休息。
3. 頭及肩膀舒服地躺在枕頭上，側躺。在背後及兩膝蓋間墊著枕頭可能會比較舒服。
4. 一旦您的寶寶吃的很順時，您可以用各種姿勢，不需使用枕頭，很輕鬆地在任何地方餵他吃奶。

餵奶姿勢 圖示說明



橄欖球式



坐姿（搖籃式）



側躺



側躺



側躺



斜倚

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ( )

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 0-14)