

第三孕期哺乳衛教

秘笈1

產後母嬰儘早肌膚接觸

四點好處

- 一、讓寶寶更穩定
- 二、促進親子關係
- 三、促進媽媽子宮收縮
- 四、促進母乳哺育



秘笈2

產後親子同室的 5點好處

1. 依寶寶的需求餵奶
2. 增進親子關係及增加寶寶安全感和信任感
3. 及早透過護理人員協助，增進照顧寶寶的能力
4. 減少餵奶時來回奔波，增加媽咪休息時間
5. 減少寶寶集體院內感染的風險



點我看影片

奶水分泌
人體自然現象與機轉

奶水分泌是人體自然現象與機制



母乳

是嬰兒
6個月
以前最好的
主食

母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類等營養較易吸收消化、也富含免疫球蛋白，並且不具致過敏性物質，都是母乳勝過配方奶的優點。

正確哺乳姿勢



注視嬰兒、聆聽嬰兒的聲音
好的感覺幫助反射



催產素反射(或噴乳反射)

在餵奶前或中發生
可使奶水流出奶流速度加快



正確的姿勢可以預防乳頭的不適

寶寶面對著您的乳房，
臉、胸部、腹部在同一平面成一直線。

有效的吸吮技巧和型態

- 1、寶寶必須含住大部分的乳暈和乳頭在口中。
- 2、當寶實用力吸時，臉部肌肉會很用力，可看到領部肌肉的強烈動作和可聽到吞嚥聲音。



【如針對以上衛教內容不清楚之處，請親洽婦產科門診衛教室或電2771-8151轉2763】

依嬰兒的需求哺餵母乳可以幫助寶寶..... 秘笈4

* 胎便較早排出 * 體重減輕較少 * 奶水較早來 * 較少發生黃疸

正確含住乳房的姿勢



點我看影片

母乳哺育宣導影片

哺餵影片實例

國民健康署 關心您



* 寶寶的嘴張的很大
* 寶寶的下巴緊貼著乳房
* 寶寶的下唇外翻
* 看見上方的乳暈露出比下方多

秘笈5 如何做才能使奶水充足？

1. 分娩後盡早開始哺餵母乳。
2. 正確的吸吮方式及正確的餵奶姿勢。
3. 除母乳外，避免補充母乳以外的食物或水分。
4. 依照寶寶的需要隨時哺餵母乳。
5. 觀察寶寶得到足夠奶水的表徵，
一天至少解六到八次小便且尿液呈清澈但黃色。

