

# 沒有醫療需求 狀況下，生產後的我 該如何餵養我的寶寶？

醫病共享  
決策輔助表



寶建醫療  
社團法人

寶建醫院 關心您



## 前言

恭喜您即將為人母親，在出生後的前四到六個月，嬰兒只依賴一種食物，因此您幫嬰兒的選擇就變得十分重要。本表單將幫助您瞭解嬰兒出生後有哪些餵食選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己和嬰兒的選擇。

### 適用對象/適用狀況

沒有特殊醫療狀況及沒有哺餵母乳禁忌（醫師建議不能哺餵母乳），且尚未決定哺餵方式的孕產婦及家人。

## 嬰兒的營養與餵食介紹

母乳哺育是嬰兒餵食的黃金標準，不僅減少嬰幼兒期的急慢性疾病，更是成人健康的重要基石。世界衛生組織建議，嬰兒純母乳哺育6個月，其後添加適當的副食品，持續哺餵母乳至2歲或2歲以上，美國兒科醫學會與臺灣兒科醫學會在嬰兒哺育建議裏也提到，足月產之正常新生兒於出生後應盡早哺餵母乳，並持續純哺餵母乳至四到六個月大，之後持續哺乳到一歲、或一歲以上。然而，因為生活形態的改變，以及配方奶的發明與普及，因此有些家庭會有不同的選擇。

## 嬰兒餵食的選擇

- 完全餵母乳：從出生後，在嬰兒開始想吃奶的時候就開始直接哺餵母乳
- 部分母乳，部分嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶



## 您目前比較想要選擇的方式是？ 請您勾選



- 完全餵母乳
- 部分母乳，部分嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶
- 目前還不清楚，我想等我生完後再說。

## 請透過以下四個步驟來幫助您做決定

### 步驟一、選項的比較

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
需要作的事	<p>產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後儘快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。</li> <li>產後儘早開始哺乳，以建立並維持泌乳。</li> <li>需要準備哺乳所需用物。</li> </ol>	<p>需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧。</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。</li> <li>需要準備瓶餵所需用物。</li> <li>學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。</li> </ol>
營養提供	<p>有完整營養素，容易吸收。</p>	<p>營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。</p>	<p>無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。</p>

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
嬰兒健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度，包括：中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病。</li> <li>2. 減少嬰兒肥胖機會。</li> <li>3. 減少嬰兒猝死症風險。</li> </ol>	<p>即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。</p> 	<p>中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病風險也較高。</p>
母親健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因哺乳有3~20%乳腺炎風險(依產後接受的協助程度而有不同)。</li> <li>2. 促進產後子宮恢復，減少產後大出血機會。</li> <li>3. 不分日夜純哺乳，母親月經未恢復前六個月內避孕效果98%。</li> <li>4. 降低卵巢癌及乳癌風險。</li> <li>5. 降低糖尿病風險。</li> </ol>	<p>塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 產後需要額外注意子宮按摩，以避免產後大出血。</li> <li>2. 會有脹奶痛，需要退奶處理。</li> <li>3. 乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加。</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸，需要專業人員協助。</li> <li>2. 直接哺乳者，嬰兒餵食工作無法請他人幫助。</li> <li>3. 外出或返回職場，需要尋找適當擠奶空間和時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 混合哺乳後，維持母乳量可能比較困難。</li> <li>2. 擔心奶水不夠或餵母乳的嬰兒吸吮問題。</li> <li>3. 同時面臨哺餵母乳或擠奶需要的時間空間及瓶餵用物處理問題。</li> </ol>	<p>需要花時間購買安全的配方奶、使用煮沸的開水以及消毒過的奶瓶奶嘴泡奶。</p> 

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
(前六個月) 食物費	母奶免費	1. 母奶免費 2. 配方奶視餵食量而定	配方奶約 15,000~40,000 元
大約費用 相關用物	0~15,000 元 (下列用品非絕對必要)	2,800~21,000元	2,800~6,000 元
	哺乳內衣、溢乳墊 及母乳袋、擠奶器	含餵母乳及配方奶所需 準備用物費用	奶瓶奶嘴、 奶瓶消毒鍋



## 步驟二、請選擇您對於嬰兒餵食在意的因素與程度為何？

請圈選下列考量項目，0分代表對您完全不在意，5分代表對您非常在意

考量項目	完全不在意 ← 程度 非常在意 →					
	0	1	2	3	4	5
給嬰兒完整的營養	0	1	2	3	4	5
對嬰兒健康的影響	0	1	2	3	4	5
對母親健康的影響	0	1	2	3	4	5
家人對我餵食嬰兒方式的意見	0	1	2	3	4	5
職場對我餵食嬰兒方式的支持	0	1	2	3	4	5
經濟考量	0	1	2	3	4	5
其他	0	1	2	3	4	5

## 步驟三、現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

1. 母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病。  對  不對  不確定
2. 哺餵母乳可減少母親得乳癌的機率。  對  不對  不確定
3. 哺餵母乳可減少產後大出血的機率。  對  不對  不確定
4. 哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助  對  不對  不確定
5. 奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定，避免過度餵食。  對  不對  不確定
6. 母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量。  對  不對  不確定

## 步驟四、現在確認好嬰兒餵奶的方式了嗎？ (請勾選您的想法)

選擇一

我已經確認好想要的餵食方式，我決定選擇：(下列擇一)

完全哺餵母乳  部分哺餵母乳  完全配方奶餵食

選擇二

我目前還無法決定(下列擇一)

我想要再與其他(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…)討論我的決定。

對於以上餵食方式，我想再瞭解更多，我的問題有：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的醫師討論。

本文件於106年完成，製作文件內容僅供參考，各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，詳情請與您的主治醫師及醫療團隊討論。

### 瞭解更多資訊及資源

1. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw/>
2. 衛生福利部國民健康署母乳哺育教戰手冊

## 參考資料

1. Abayomi J. Infant formula—evaluating the safety of new ingredients. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2005; 18(3): 226.
2. Amitay EL, Keinan-Boker L. Breastfeeding and childhood leukemia incidence: a meta-analysis and systematic review. *JAMA pediatrics* 2015;169(6): e151025.
3. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten L. Breastfeeding and the maternal risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose–response metaanalysis of cohort studies. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2014; 24(2): 107-115.
4. Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, Bahir, Martines J. Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *ActaPædiatrica* 2015; 104(467): 96-113.
5. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. *ActaPaediatica*2015;104(S467): 14-19.
6. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Pædiatrica* 2015; 104 (S467):30-37.
7. Lodge CJ, Bowatte G, Matheson MC, Dharmage SC. The Role of Breastfeeding in Childhood Otitis Media. *Current allergy and asthma reports* 2016; 16(9):68.
8. The American Academy of Pediatrics. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129(3): e827-41.
9. Ip S, Chung M, Raman G, et al. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Evidence Report/Technology Assessment (Full Rep)* 2007; 153(153): 1-186.



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會

Joint Commission of Taiwan

本文宣品經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

## 醫病共享決策計畫成效調查問卷 (病人及家屬)

您好：

藉由單張、影片、或是互動式表單等決策輔助工具，協助您(病人及家屬)了解「有哪些醫療選項(治療、篩檢方式)可以選擇，以及其優缺點」，並藉此作出較適合您期待的醫療決策。

敬請您在使用決策輔助工具與醫療人員討論醫療決策後，針對本次過程回覆您的看法和建議。本問卷採不記名調查，不收集可辨識個人之資料，整體分析結果將作為本院醫病共享決策推動模式之參考。

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會&amp;寶建醫療社團法人寶建醫院 敬上

一、請問您此次與醫療人員使用決策輔助工具，進行醫療決策的經驗和看法，下列問題圈出您同意的程度。

請問這份決策輔助工具資料		沒有	很少	有一些	很多	非常多
1	有助於您 <u>瞭解</u> 需要做出一個決定?	0	1	2	3	4
2	有助於您 <u>準備好</u> 做一個較適當的決定?	0	1	2	3	4
3	有助於您 <u>思考</u> 每個醫療選項的優、缺點?	0	1	2	3	4
4	有助於您 <u>思考</u> 哪些優點、缺點對您是最 <u>重要的</u> ?	0	1	2	3	4
5	有助於您 <u>瞭解</u> 做決策時取決於您 <u>最在意</u> 的事情?	0	1	2	3	4
6	協助您 <u>整理</u> 自己對做決策的想法	0	1	2	3	4
7	有助於您對決策過程的投入程度	0	1	2	3	4
8	協助您 <u>釐清</u> 想請教醫師的問題	0	1	2	3	4
9	有助於您與醫師表達您最在意的點	0	1	2	3	4
10	使用此輔助工具前，在面對目前的醫療問題，您的焦慮程度?	0	1	2	3	4
11	使用此輔助工具後，在面對目前的醫療問題，您的焦慮程度?	0	1	2	3	4

請問此決策過程		否	是
1	能協助您做出最適合的醫療選擇?	0	1

2	有助於您更瞭解目前面對的各種醫療選項優、缺點的内容?	0	1
3	有助於您更瞭解目前面對醫療選項時，您最在意的事?	0	1
4	充份提供您目前面對醫療決策的相關知識?	0	1
5	有助於您取得目前面對醫療決策的相關資訊?	0	1

## 二、填答人基本資料

1. 身分： 病人本身  病人家屬

2. 性別： 男性  女性

3. 請問您的年齡：

18歲以下  19到29歲  30到39歲  40到49歲

50到59歲  60到64歲  65歲以上

4. 請問您的教育程度：

不識字  國小肄業  小學畢  國/初中畢

高中職畢  大專/學畢  碩士  博士或以上

5. 這次主要與您一同看輔助工具，參與醫療決策的人為：

自己一人  父母  配偶  子女或其配偶

其他家人  其他 \_\_\_\_\_

## 三、就醫資料【以下請由醫療人員協助填寫】

• 就醫機構(全銜)：寶建醫療社團法人寶建醫院

• 就醫科別：\_\_\_\_\_

• 您(此位病人)所使用之決策輔助工具題目(完整填寫)：

產後住院期間我是否要親子同室?

• 進行決策輔助表四個步驟前比較想要的選擇方式是：

純哺餵母乳  混合哺餵  純配方奶  目前還未決定

• 進行決策輔助表四個步驟後比較想要的選擇方式是：

純哺餵母乳  混合哺餵  純配方奶  目前還未決定

~~感謝您撥冗填寫~~ 衛教人員簽名/職碼：\_\_\_\_\_

醫病共享  
決策輔助表

