

## 哺餵母乳衛教指導



### ❖ 依嬰兒需求哺餵母乳

1. 母親哺餵母乳期間能符合嬰兒所需之時間。
  - (1) 生產後即使尚未有明顯乳汁分泌亦要開始餵食，可促進乳汁分泌並讓嬰兒學習適應乳房。
  - (2) 盡量配合嬰兒吸吮需要，來安排餵食時間，隨時嬰兒有吸吮反射時即可餵食。
2. 哺餵母乳的正確姿勢
  - (1) 協助母親採舒適的哺餵姿勢，避免有乳頭疼痛或破裂情形（若有乳頭疼痛或破裂情形，表示嬰兒含乳姿勢不正確，可請護理人員協助進一步指導）。
  - (2) 刺激嬰兒尋乳反射，鼻尖對乳頭使其張大口，嘴巴含住乳頭及乳暈。
  - (3) 母親的肚子對著嬰兒的肚子，使兩人正面相貼。
  - (4) 於母親雙腿上墊一枕頭給予支托，避免長時間造成肌肉酸痛。
3. 每次餵乳只需吸吮一側的乳房，讓乳汁排空後再換至另一側乳房，下一次從另一側乳房先餵，如此交替。
4. 哺餵結束時，用手指正確的由嬰兒口中將乳頭抽離，不可強迫分離，避免乳頭受傷。

#### 參考文獻：

- 洪志秀、曾英芬(2015)·產後期的護理·於李從業總校閱，*實用產科護理*（七版，535-554）  
·台北·偉華。

