



奶爸與孩子的 成長秘密

一次看懂哺餵母乳大小事!



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本網頁由部品健康福利網支援 [廣告]



為什麼要 哺餵母乳呢？



營養完整 量身定做

量身定做滿足寶寶各
階段的生長需求



抗菌因子多 寶寶生病少

母乳含有 A 型免疫球
蛋白、生長因子、補
體及運鐵蛋白等成份



促進產後恢復

嬰兒吸吮啟動"排乳"

媽媽放鬆，促進催產素排乳

排乳愈好，嬰兒吸吮愈輕鬆也有效

乳汁移出愈多，泌乳素再製造量愈多



衛生福利部 國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 [廣告]

TOP
2

早期肌膚接觸 為何很重要？



- ✓ 有利啟動寶寶依本能順利吸乳
- ✓ 促進親子關係
- ✓ 促進母親子宮收縮
- ✓ 讓寶寶更穩定



溫馨小提醒 ♥

出生後的第 1 ~ 2 小時是新生兒最清醒的時刻，是幫助寶寶與媽媽及其他家人互動親子接觸最佳時機喔！



衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 [廣告]

TOP
3



我如何知道寶寶獲得足夠的奶水呢？

哪些是寶寶想吃的表現呢？



眼睛找



舔嘴唇



伸舌頭



嬰兒有明顯的尋乳反射，可能出現吸吮自己的手。

如何確定寶寶有喝到足夠生長的奶水呢？



尿尿的尿布

1
天大

1片

2
天大

2片

3
天大

3片

4
天大

4片

5
天大

5片

6
天大

5片

7
天大

5片



大便的尿布

1片

2片

3片

3片

3片

3片

4片以上

依據尿布濕的片數、每天大便次數及嬰兒體重變化等，以判斷是否吃到足夠奶水供嬰兒成長



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 [圖文]



產後親子同室 有那些好處呢?

- ✓ 依寶寶的飢餓需求餵奶
- ✓ 增進親子關係及增加寶寶安全感和信任感
- ✓ 及早透過專業人員協助，增進照顧寶寶的能力
- ✓ 減少餵奶時來回奔波，增加媽咪的休息時間
- ✓ 減少寶寶院內感染的風險

