

出外時哺乳

外出



親子外出時，媽媽會有很多疑慮？擔心寶寶會沒地方哺乳嗎？
擔心自己會手忙腳亂嗎？不用擔心！哺乳的媽媽可以邊走邊餵奶、邊喝下午茶邊餵奶；立法院已通過公共場所母乳哺育條例，媽媽可在公共場所輕鬆哺乳！

輕鬆

穿著輕鬆哺乳衣、瓶瓶罐罐不用愁、哺乳背巾好幫手、隨時隨地可哺乳。

★ 出外趴趴走 ★
輕輕鬆鬆餵母乳
快樂哺乳出遊去
全程親餵最輕鬆
逛街旅遊沒煩惱
哺乳媽咪樂逍遙





媽咪、爹地
與寶貝
第一次出遊





上班後哺乳

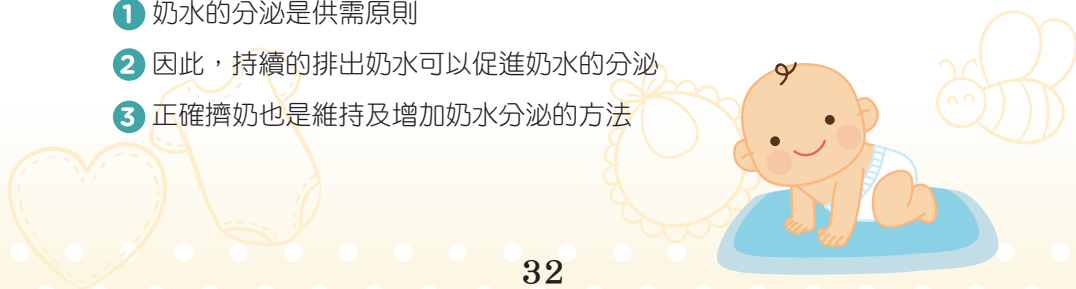
上班擠存

- 1 回職場前可以開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 2 準備庫存母乳 -- 母親可以開始將母乳擠出，儲存在冰箱適當的位置。
- 3 與照顧者的溝通或幫母乳寶寶找保母 -- 寶寶的照顧者需要開始學習如何溫母乳及餵食，建議您尋找一位了解並支持您哺餵母乳的保母。
- 4 向您的同事及上司請教她們哺餵母乳的經驗，並在上班場所尋找一個適合集乳的空間。
- 5 不要太過疲累，適當的時間要休息可以讓泌乳更加順利。
- 6 至少每隔四小時要記得將奶水擠出並適當的保存在冰箱中。
- 7 下班後記得將寶寶的糧食帶回。
- 8 加入職場媽媽支持團體。

下班吸吮

原理

- 1 奶水的分泌是供需原則
- 2 因此，持續的排出奶水可以促進奶水的分泌
- 3 正確擠奶也是維持及增加奶水分泌的方法



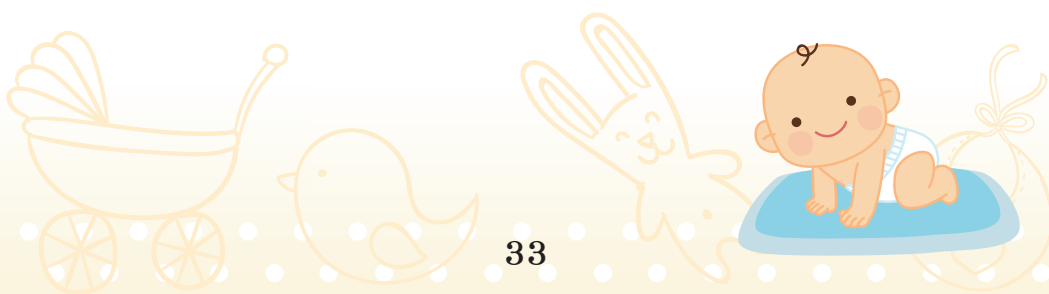


建議媽咪，上班後可以依據您與寶寶的情況採用下列這些哺乳方式：

- 完全直接哺乳
- 以奶瓶餵食擠出來的母乳
- 下班後直接哺乳，上班時以瓶餵或其他方式餵母乳
- 下班後直接哺乳，上班時以其他方式餵母乳及配方奶
- 下班後直接哺乳，上班時餵配方奶

提醒媽咪，每隔一段時間就將奶水移出乳房對下列情況有幫助：

- 預防或紓解乳房的問題
- 刺激及維持奶水供應
- 幫助嬰兒進食母乳



如何擠出奶水

以手擠奶是最有效的擠乳方式，在擠奶前，可以嘗試刺激催產素反射，讓擠奶更容易



- 1 先徹底的洗手，準備好乾淨的容器。
- 2 舒服的站或坐著，拿著容器靠近乳房。
- 3 將大拇指放在乳頭上方 2-3 公分處的乳房上，食指在乳頭及乳暈下的乳房上對著大拇指，以其他的手指托住乳房。將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，要避免壓太深，以免阻塞輸乳管。
- 4 再以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暈後方。反覆壓放，應該不痛，如果會痛的話，表示技巧不對。在一開始可能沒有奶水流出，但是在擠壓幾次後，奶水開始滴出。如果噴乳反射活躍的話，奶水會似泉水湧出。
- 5 以相同方式擠壓乳暈兩側，確定奶水由乳房各部位被擠出。
- 6 避免以手指摩擦皮膚，手指的動作應比較像滾動。避免擠壓乳頭本身，壓或拉乳頭不會擠出奶水，這就好像寶寶吸乳頭一樣。
- 7 由一邊乳房開始擠到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次，一次可能要花二十到三十分鐘，尤其是剛開始的時候。每個人擠乳所需時間不一，隨著擠奶的技巧越熟練，奶水量就會越多。



母乳之安全儲存及回溫與使用

- ❶ 餵食前，應先洗淨雙手，並確定器具皆為清潔乾淨的。
- ❷ 清楚地在儲存容器外註記擠奶的日期。
- ❸ 擠出來的奶水保存的方式：
 - 25℃以下的室溫中可放置 6 至 8 小時，容器應該被覆蓋並盡可能保持涼爽。
 - 奶水收集後放置在 -15 ~ 4℃攜帶式冰桶內 24 小時保持冰袋始終與奶水容器接觸並盡量不要打開冰袋可保存 24 小時。
 - 奶水收集後放在冰箱冷藏室 (0-4℃) 可保存 5 天，放在單門冰箱的冷凍室 (-15℃) 可保存 2 週，放在雙門冰箱之獨立的冷凍室中 (-18℃) 可保存 3 ~ 6 個月。
- ❹ 奶水解凍，以先進先出為原則 (也就是較早的先用)。將冷凍母乳放到冰箱冷藏室解凍或將奶水放在一碗不超過 60℃的溫水中稍加轉動來解凍與溫熱母乳，溫熱達室溫就可以餵食。
- ❺ 避免直接在火上加熱或使用微波爐解凍或加熱母乳，因為微波爐不會均勻地加熱液體。不均勻的加熱可能很容易燙傷嬰兒，過熱會破壞母乳的營養品質。
- ❻ 解凍後再加熱之奶水，放室溫 4 小時內，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。



- 7 不要將剛擠出的新鮮奶水和冷凍的奶水混合使用，解凍加熱後或已經餵食過剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏或使用。
- 8 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所有與母乳接觸的奶瓶、奶嘴或擠乳器的配件，如：瓶子，閥門和乳罩等，應在每次使用後進行清潔。因塑膠類材質於高溫下結構相對不安定，故不建議於高溫下持續加熱，於使用後或有髒汙時，充分洗淨並晾乾即足以達到清潔目的。如材質允許（為玻璃或耐熱 120℃ 以上之材質），可使用煮沸消毒或蒸氣消毒等。
- 9 收集奶水時，請務必將其存放在乾淨的容器中，例如：螺帽瓶、帶有緊密蓋子的堅固塑膠杯。另外避免使用普通塑膠袋，因為容易造成洩漏或溢出。
- 10 如果將母乳送給托兒服務提供者，請在儲放母乳的容器上清楚標註名字和日期。





健康足月嬰兒母乳儲存溫度的建議

儲存的位置	溫度	儲存期間	建議
室溫	室溫（低於 25°C 或 77°F）	6~8 小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容器可使 奶水保持低溫
 絕緣的冰桶	-15~4°C 或 5~39°F	24 小時	冰桶內放冰寶 盡可能不要打開冰袋
 冷藏室	4°C 或 39°F	5 天	奶水要放在冰箱的內側 冰箱的內側的溫度較穩定 容器標示奶水貯存日期。
 單門冰箱冷凍室	-15°C 或 5°F	2 週	
 獨立冷凍室冰箱	-18°C 或 0°F	3~6 個月	
 直立的冰櫃	-20°C 或 -4°F	6~12 個月	

參考資料：

Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants [PDF-125k]. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine. Available



★媽咪要準備上班嘍★ 記住哺乳的原則

職場哺乳是權利 性別平等來護航

研究指出上班後媽媽哺乳的期間明顯較短，友善的職場環境是提升媽媽持續哺乳不可或缺的支持。

職場哺乳有保障

性別工作平等法
民國 105 年 5 月 18 日修正

第 16 條（育嬰留職停薪）

- 受僱者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。

第 18 條（哺乳時間）

- 子女未滿二歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間六十分鐘。
- 受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達一小時以上者雇主應給予哺（集）乳時間三十分鐘。
- 前項哺乳時間，視為工作時間。

第 23 條（設置哺集乳室）

- 僱用受僱者 100 人以上之雇主，應提供哺（集）乳室、托兒設施或適當之托兒措施。勞動部對於雇主設置哺（集）乳室、托兒設施或提供托兒措施，應給予經費補助。



上班後，持續哺乳準備查檢表

項目	未討論	已討論
開始與家人討論寶寶的餵食計畫		
準備庫存母乳		
儲存的容器		
儲存的位置		
解凍及溫熱母乳的方式		
餵食母乳的方法		
尋找支持媽咪並能協助持續哺餵母乳的 保母		
與同事及上司討論上班的哺、集乳計畫		
在上班場所尋找適合哺、集乳的空間		
儲存母乳的冰箱		
在工作時間內有適當的休息時間		
至少每隔四小時可以將奶水擠出		
自工作場所帶回母乳的方式		
其他		



滿六個月後的哺乳

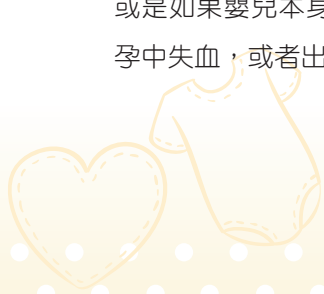
四（六或者十二）個月以上的母乳還有營養嗎？

一歲之後持續依著寶寶的需求經常哺乳時，母乳還可以提供約三分之一的寶寶所需要的熱量，滿足超過一半的蛋白質，以及約九成的維他命 A，但是鐵的部分在六個月左右就需要透過副食品的給予額外補充。所以聯合國兒童基金會及世界衛生組織皆鼓勵純母乳哺育到出生 6 個月，給嬰兒添加副食品同時持續哺育母乳至 2 歲或以上。

喝母乳嬰兒會不會缺鐵性貧血？

不同哺乳動物的奶所含的鐵都不多（0.5-0.7mg/ 毫升），但是它們之間有很重要的差異存在。牛奶中的鐵只有百分之十被吸收，而母乳中的鐵有百分之五十被吸收。喝配方奶的嬰兒可能因為得不到足夠的鐵而有貧血；因此嬰兒配方奶粉必須額外添加鐵。

健康的足月嬰兒在前四到六個月純母乳哺育不會有缺鐵性貧血，但是六個月左右嬰兒本身的鐵存量不夠，開始需要經由添加副食品額外補充鐵。鐵主要存在於紅色的肉類，芝麻、紫菜、紅豆、蠶豆、豬肝、牡蠣、魚類、乾果也是鐵的來源，市面的嬰兒米麥粉也有添加鐵。副食品補充不足者，或是如果嬰兒本身有一些特殊狀況，如早產兒，母親有缺鐵性貧血或懷孕中失血，或者出生後有失血者，宜在兒科醫師的評估下額外補充鐵。





添加副食品的十項原則

- 1 在 4-6 個月左右開始給予其他食物。
- 2 持續哺育母乳到 2 歲或更久。
- 3 依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，幫助並鼓勵（不強迫進食），耐心慢慢地餵，讓寶寶嘗試不同的食物、口味和口感，減少進食時的干擾。
- 4 安全地準備和保存食物。
- 5 逐漸增加副食品餵食的量。
- 6 依孩子的興趣及能力，變換食物的黏稠度及增加食物的多樣性。
- 7 逐漸增加餵食副食品的次數。
- 8 給予富含營養的食物。
- 9 以維生素和礦物質維護健康。
- 10 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。



總結

維持泌乳（奶水）量最理想的方法是什麼？

早點餵、多餵、想吃就餵、脹了就餵！

多早可以哺乳？

健康足月的新生兒，出生後就可以哺乳。

如何開始哺乳？

生產後立即進行肌膚接觸，讓寶寶自己開始尋乳。

如何能持續哺乳？

依寶寶飢餓需求餵食。

什麼叫依寶寶需求餵食？

寶寶想吃就餵。

寶寶想吃的舉動有哪些？

蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手。

怎樣才能有較多機會觀察到寶寶想吃奶？

嬰兒都放在媽媽身邊。





寶寶怎樣才能一直在媽媽身邊？

24 小時親子同室。

親子同室只為了要觀察寶寶想吃的舉動？

除了觀察嬰兒想吃的舉動，還要：

- ① 找到最舒服的抱寶寶姿勢。
- ② 讓寶寶找最適當的含乳方式。
- ③ 讓家人一同照顧寶寶，給寶寶最溫暖的開始。

為什麼要找到最適當的含乳方式？

含乳方式適當才能吸到足夠奶水、乳房才不易產生問題。

寶寶怎樣才能找到適當的含乳方式？

不急不徐，不要干擾。

不要干擾是什麼意思？

只餵母乳，不用奶瓶餵、不給嘴嘴（安撫奶嘴）。

不用奶瓶餵，要用什麼餵？

直接哺乳，母嬰不得已分開時才暫時用杯、空針筒（不帶針）、滴管。

住院多練習餵寶寶！

多諮詢醫護人員。

出院時、資料齊備！

記住生產醫院、當地衛生單位、支持團體及健康署的諮詢電話。

