



姐妹淘的
母乳哺育真心話

姐妹如何成為媽咪最暖心的後盾？

TIP 1!

如何讓母乳哺育更順利？

找到訣竅奶水順暢！

寶寶出生後1-2週

- 早早餵** ▶ 出生後儘早哺餵母乳
- 正確餵** ▶ 以正確方式讓寶寶喝到奶水
- 隨時餵** ▶ 寶寶想吃就餵

儘早培養和寶寶的默契和步調，媽咪就能自然分泌寶寶所需的乳量！



TIP 2!

破皮痛？石頭奶？塞奶怎麼辦？

正確含乳姿勢「抱緊處理」

將寶寶抱緊、嘴巴張大避免破皮疼痛問題

石頭奶破解

- ▶ 產後儘早哺乳、擠奶



塞奶小撇步

- ▶ 以正確含乳姿勢
將下巴靠近硬塊處吸吮



持續疼痛找幫手

- ▶ 尋求醫療專業人員協助

健康署孕產婦關懷網站查詢
免付費專線0800-870-870
健康久久有相關哺乳資訊喔！

TIP 3!

外出哺乳方便嗎？

隨時自在哺乳

- ▶ 公共場所母乳哺育條例：
婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙



運用哺集乳室

哺集乳室
Breastfeeding Room



- ▶ 全臺各地設置哺集乳室超過3900間
舉凡百貨公司、大眾運輸，
有需求的媽咪都可以使用喔！

Tip 4!

母乳哺育 姐妹溫暖的力量很重要

溫暖話語

提供正向能量
支持媽媽

實際行動

提供正確資訊
幫忙照顧寶寶

舒服環境

營造自在的環境
讓媽媽放鬆身心



育兒路上不孤單，好姊妹齊來相伴