

---

# 母親和嬰兒分開時 的持續哺乳

---

吳明純 衛教師  
母乳哺育種子講師

# 大綱

- 母嬰分離的原因及哺乳的影響
- 母嬰分離時的哺乳支持
  - 如何正確手擠奶及擠奶時機
  - 如何正確杯餵
  - 母乳儲存方法及時間
  - 餵食方法
- 家人支持

# 母嬰分離原因

- A. 媽媽疾病：
  - (1) 產後大出血
  - (2) 生產時間長疲倦
  - (3) 沒有家人陪伴
  - (4) 剖腹生產

# 母嬰分離原因

## ■ B. 寶寶疾病：

- (1) 新生兒腦膜炎
- (2) 新生兒呼吸窘迫症候群
- (3) 新生兒黃疸需照光治療
- (4) 因疾病住院

# 母嬰分離哺乳影響

## ■ 早產兒或病嬰

- 早產與嬰兒分離的壓力，使母乳建立較晚
- 因擔心寶寶而使得泌乳量減少
- 若沒有適當的擠出奶水，可能導致
  - 乳汁分泌愈來愈少
  - 脹奶不適
  - 乳汁移出不順利

# 無法執行親子同室的原因

項目	次數	占率%
探視頻率少，無法立即給予諮商與協助	35	83.3
產婦覺得夜間起來哺乳太累	32	76.2
覺得奶水不足	28	66.7
未告知夜間哺乳的好處及重要性	26	61.9
不是住單人房，怕吵到他人或被他人吵	7	16.7
擔心嬰兒被感染	6	14.3
嬰兒室與產後病房不同樓層	5	11.9
衛教內容不一致	4	9.5
嬰兒情況無法持續母嬰同室	4	9.5
病房科別複雜	3	7.1
無家屬陪伴	2	4.8
家人意見不同、不支持	2	4.8

# 嬰兒留在醫院時的哺乳

- 如果母親比嬰兒先出院(嬰兒因病需住院)
  - 鼓勵母親多與嬰兒在一起，盡可能實施皮膚對皮膚之**袋鼠式照護**以及持續哺餵母乳
  - 當母親不與嬰兒一起在醫院時，鼓勵母親擠奶及指導奶水之儲存運送，盡量讓嬰兒吃母乳

# 早產兒袋鼠式護理

## 一、什麼是袋鼠式護理

袋鼠式護理是針對早產兒所研發出來的照護模式，讓母親將寶寶擁抱在胸前，藉由皮膚與皮膚的接觸，讓寶寶感受到母親的心跳以及呼吸聲，仿照類似子宮內的環境，讓早產兒可以在父母親的擁抱及關愛中成長。



# 早產兒袋鼠式護理

## 二、袋鼠式護理對寶貝的幫助

袋鼠式護理可以穩定寶寶心跳速率及呼吸、穩定血氧濃度，藉由與父母親皮膚接觸給予溫暖，使寶寶有安全感、減少哭泣並降低氧氣及能量的消耗、延長睡眠時間並加速體重的增長。袋鼠式護理除能促進親子建立親密的關係減少雙親的壓力及焦慮，亦可提供母親直接哺育母乳的機會，更加縮短了寶寶住院的天數。

# 新生兒黃疸的預防

- 儘早開始哺乳
- 鼓勵純母乳哺餵
- 從一開始就正確哺乳
- 認識寶寶想吃奶的早期表徵
- 辨認黃疸高危險群的母親與嬰兒

# 新生兒黃疸

- 母乳性黃疸
- 母乳不足的黃疸

# 母乳性黃疸

- 哺乳嬰兒通常且大多(三分之二以上)有血中非結合型高膽紅素血症持續到第二週或三週大，而且常會維持到八至十二週大<sup>9, 10</sup>。與餵配方奶的嬰兒相反，大約一半的哺乳嬰兒在第二週及之後幾週可能看起來有輕到中度的黃疸。這種因為哺乳而延長的生理性黃疸現象稱為「母乳性黃疸」。人類母乳性黃疸的機制目前尚不清楚。



# 新生兒飢餓性黃疸

- 了解到並非所有哺乳嬰兒在出生頭幾天都會吃到足夠的奶水是非常重要的；在美國大約10-18%純母乳哺育的新生兒體重下降超過出生體重的10%。
- 兩個常被哺乳文獻引用的研究指出，當哺乳順利進行時，哺乳嬰兒和餵配方奶的嬰兒在前五天的血中膽紅素濃度是沒有差別的；飢餓性黃疸通常在開始哺乳的第一週內最常見，但也可能發生在新生兒時期(頭28天)甚至是嬰兒期。飢餓性黃疸的機制是由於腸道對於非結合型膽紅素的再吸收增加。

# 治療選擇

## 1. 照光治療

照光治療可在持續完全哺乳時使用，或者可以合併補充餵食或在暫時中斷哺乳用替代餵食時使用。

## 2. 照光之外的治療法

### a. 哺乳外的補充餵食

以牛乳為基礎的嬰兒配方奶顯示可以抑制腸道對膽紅素的再吸收。因此，在哺乳之外，用少量嬰兒配方奶補充餵食可以降低哺乳嬰兒的膽紅素濃度

# 治療選擇

## 2. 照光之外的治療法

b. 暫時中斷哺乳 暫停哺乳24-48 小時並以配方奶完全取代餵食會比補充餵食更快的降低膽紅素濃度，尤其是在罕見的非常嚴重母乳性黃疸個案。在小於五天大的嬰兒身上，停止哺乳使用替代餵食並不比照光治療有效。和照光治療一樣，應依照依風險調整過的膽紅素濃度開始這項治療。建議使用水解蛋白配方，因為其效果較佳

# 母嬰分離時如何維持泌乳

## ■ 建議

- 在可能的情況下，提供親自哺乳的環境
- 提供以家庭為中心的照護，視母嬰為一個單位，提供照護
- 母嬰分離時，指導母親或其家人如何用手擠乳法
- 擠乳間隔時間至少每3小時一次，一天擠乳次數至少6-8次

# 母嬰分離時如何維持泌乳

## ■ 建議

- 評估個別需求，執行母乳衛教及指導
  - 擠奶的方法
  - 母乳儲存與運送
  - 奶水的回溫
  - 母乳的餵食

---

# 如何正確手擠奶及擠奶時機

---

# 擠奶時機

## ■ 擠奶時機

- (1) 母嬰分離
- (2) 上班前準備
- (3) 脹奶

## ■ 擠奶頻率

Q: 多久擠一次奶?

A: 應如嬰兒吃母乳的頻率一樣擠母乳。

應該至少每三小時一次，不分日夜。

---

# 餵食方法

---

# 杯餵技巧

1. 準備乾淨杯餵杯。
2. 將杯子裝七分滿，傾斜杯子（約30-45度角）並觸碰寶寶的下唇，刺激寶寶伸出舌頭舔食奶水。
3. 杯子輕放嬰兒下唇，不可將液體倒入嬰兒口中，由嬰兒來決定吸吮。

## ◎注意事項：

杯餵僅是一種暫時性、應急的措施，在母親或嬰兒可以恢復正常含乳時，應該馬上讓寶寶吸含乳房，有文獻建議不應使用杯餵超過72小時。

# 杯餵注意事項

杯餵僅是一種暫時性、應急的措施，在母親或嬰兒可以恢復正常含乳時，應該馬上讓寶寶吸含乳房，有文獻建議不應使用杯餵超過72小時。



# 杯餵時應該注意的事項

- 嬰兒舌頭的舔食的動作是吸食母乳必須動作
- 餵食之間應允許寶寶有吞嚥的時間
- 不可直接將奶水倒入寶寶的口中「灌食」，這只會增加嗆奶的機會，對吸吮的訓練無益
- 嬰兒餵食速度每餐大約為30分鐘，避免過長減少寶寶疲勞
- 在餵食間，應視寶寶的狀況停下來排氣
- 不要以杯子餵食不夠清醒或是嗜睡的寶寶



---

# 母乳儲存方法及時間

---

# 儲存乳汁之使用

- 奶水在室溫下或是放於60°C溫水回溫，(水位不要超過瓶蓋)不可用微波爐解凍
- 只加溫當餐餵食所需之奶水。解凍過但未加溫的奶水應放於冰箱24小時內用完
- 解凍但未加熱的奶水，冷藏24小時內或室溫下4小時內可以使用，不能再回冰凍
- 餵食嬰兒後剩餘的奶水不可再次冷藏

# 冷藏/冷凍乳汁的加溫

## ■ 加溫

- 將放有冷藏奶的容器放置在一小碗或其他容器的溫水內
- 使用溫奶器-注意時效性
- 絕對不要使用微波爐或直接在爐火上加熱
- 油脂可能浮在上層，使用前輕微搖擺，不要用力搖晃

# 各種容器的比較

材質	特性
玻璃	吸附活細胞. 24小時後就不會在沾粘玻璃表面
聚乙烯 (母乳袋)	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用過程易污染. 或破洞</li> <li>2. 60%免疫球蛋白喪失. 減少對大腸桿菌能力</li> </ol>
聚丙烯PP(有彈性. 不透明塑膠瓶)	會減少維他命C含量，細胞的活性會隨著儲存時間越久而降低。
聚碳酸酯PC (透明硬塑膠瓶)	細胞的活性會隨著儲存時間越久而降低。

雙酚A

依據主婦聯盟94年5月20日所發佈的「母乳儲存指南」指出，含有PC材質的母乳瓶，使用過程可能會釋出有害物質「雙酚A」，建議改使用玻璃或PP、PE材質的奶瓶。

# 健康足月嬰兒奶水儲存

	溫度	儲存時間
<b>新鮮擠出來的奶水</b>		
溫熱	25°C	4-6 小時
室溫	19-22°C	10 小時
絕緣的冰桶 / 冰寶	15°C	24 小時
<b>冷藏 (放在後面；不要放在門邊)</b>		
新鮮奶水	0-4°C	5-8 天
解凍過的奶水	0-4°C	24 小時
<b>冷凍 (放在後面；不要放在門邊，不要再次冷凍)</b>		
在冰箱內的冷凍櫃	不一定	2 週
獨門冷凍	不一定	3-6 個月
單獨的冷凍庫	-19°C	6-12 個月

# 儲存時間

母乳儲存時間：



- 25°C以下的超強冷凍櫃內放置6-12個月內仍是很安全的

# 儲存乳汁注意事項

- 無論何種容器，活細胞會隨儲存時間越久而減少（配方奶中無活細胞）。
- 擠奶過程盡量不要碰到容器的內側。
- 要送給生病或早產的嬰兒餵食時，可使用玻璃或聚碳酸酯。
- 同一容器內不要放太多奶水。
- 容器外貼上擠奶的日期和時間。
- 盡量放在冰箱內部，不要放在冰箱的門邊。

# 儲存乳汁注意事項

- 上班婦女輸送擠出的奶水，以集乳袋置於加冰寶的保冷容器（小心使用冰塊）。
- 冷凍之奶水，有分層不均之情形，乃為正常，輕輕搖動使脂肪均勻混合即可。

# 把乳汁解凍注意事項

## ■ 解凍

- 慢慢在冷藏室解凍(可能需要12 個小時)，不要讓奶水在室溫中解凍。
- 已經完全解凍的奶水可再放在冷藏室24小時，不要再放回去冷凍

# 儲存乳汁之使用

- 60°C 溫水回溫，水位不要超過瓶蓋。
- 不可用微波爐解凍。
- 使用前輕微的
- 解凍過但未加溫的奶水，應放於冰箱24小時內用完。
- 餵食嬰兒後剩餘的奶水不可再次冷藏。

---

# 家人支持及 可利用資源

---



# 哺乳媽媽支持指數大調查

- 先生：56.5%
- 醫院：12.3%
- 自己的媽媽：9.3%

2008年國民健康局與台灣母乳哺育聯合學會調查結果



# 支持是甚麼？

- 支持是無條件的
- 是傾聽…
- 支持不是提供意見
- 提供一條手帕、一次觸摸、
- 一個擁抱、關心

賴美玲老師2010 專業人員母乳哺育進階課程研習會



# 丈夫在母乳哺餵中 扮演了？



# 母乳哺育家庭

- 除了餵奶之外的事，爸爸都可以協助。
- 夫妻共同參與母乳哺育課程，學習解決問題的方法。
- 讓家人也與孩子多互動，使樂於照顧孩子。
- 適時的放鬆自己，委託其他人照顧孩子，讓自己休息一下。
- 與家人溝通，請家人體諒，如：餵母乳對寶寶是最好。

# 父親可以做什麼

- 絕對支持母親餵奶的決定
- 負責分擔照顧其他家人
- 協助母親餵奶時的舒適(枕頭、飲料)
- 餵奶前後嬰兒的安撫工作
- 提供不斷愛的保證及肯定母親

# 父親可以做什麼

- 有研究指出，得到丈夫認同和支持的婦女多會選擇餵哺母乳。
- 父親可通過主動參與照顧寶寶（如替寶寶沐浴、更換尿片或摟抱寶寶等），來表示對母親的支持。
- 其他家人可協助母親處理日常家庭雜務，使母親能得到足夠的休息，從而令授乳更易成功。

---

# 謝謝聆聽

