

產後前6個月純哺餵母乳的重要性及好處

純母乳哺育對於嬰幼兒的成長及母親的健康有其重要性，嬰兒期營養的黃金標準就是母乳！

♥ 對寶寶的好處

1. **抗菌因子多，寶寶生病少：**A 型免疫球蛋白、生長因子、運鐵蛋白等成份，增強免疫力。
2. **過敏風險低：**降低過敏性疾病的發生。
3. **寶寶不易胖：**可以降低兒童肥胖的發生率。
4. **保護腸胃道：**比菲德氏菌增生，保護腸道；蛋白質和脂肪容易消化，好吸收。

♥ 對媽媽的好處

1. **產後出血少：**刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。
2. **維持身材好妙方：**可以幫助母親產後身材的恢復
3. **罹癌風險低：**減少媽媽罹患停經前乳癌及卵巢癌的風險。
4. **自然避孕好：**完全哺餵母乳6個月，自然避孕效果好。

◆ 參考資料 ◆

國民健康署孕產婦關懷中心。母乳哺育的好處
民國111年5月31日，取自 <https://reurl.cc/2Z35g4>



衛教影片

奶水分泌是人體
自然現象與機制



家人支持母乳系
列影片2 - 奶爸與
孩子秘密聊天室



儘早母嬰皮膚接觸重要性

產後寶寶一出生，經醫師評估，母嬰健康狀況良好，護理人員會協助母親將胸、腹部露出，讓寶寶趴在母親的胸腹部上，皮膚對皮膚接觸，寶寶背部以包巾及溫毯覆蓋，進行時間依媽媽與寶寶狀況為主，約10分鐘 - 1小時以上不等。

♥ 讓寶寶身心更穩定

♥ 促進母乳哺育

♥ 促進親子關係

♥ 減少寶寶低體溫、低血糖

♥ 促進母親子宮收縮

♥ 增加母親的幸福感，減少產後憂鬱

注意事項:

1. 家屬的視線勿離開寶寶臉部；若出現以下情形請通知護理人員，我們會提供適宜處置：

➤ 嘴唇顏色暗紅、發紫情形 ➤ 口鼻有分泌物

2. 寶寶出現以下情形請勿過於擔心：

➤ 打噴嚏 ➤ 打哈欠 ➤ 身體用力，臉漲紅好像要解大便的樣子
➤ 下巴或腳踝抖動 ➤ 響亮的哭聲 ➤ 有點鼻塞或呼吸有聲音
➤ 聽到很大的聲音或是突然出現的動作會讓他有驚嚇的行為反應



自然產

皮
膚
接
觸



剖腹產



產後親子同室的重要性



- ♥ 依寶寶需求餵奶
- ♥ 增進親子關係及寶寶的安全感
- ♥ 及早透過護理人員協助，增進照顧寶寶的能力
- ♥ 餵奶時減少來回奔波，增加母親休息時間
- ♥ 減少寶寶集體院內感染風險

依照您的身體狀況進行親子同室，**12小時不嫌少；
24小時會更好。**



親子
同室



衛教
影片

親子同室系列1 -
母嬰親善真溫馨，
親子同室好放心
(第一次)



親子同室系列2 -
親愛的～～我想
跟你黏在一起
(第二次)





衛教影片



 請點選網址 或 掃QR-CODE

♥ 奶水分泌是人體自然現象與機制

<https://reurl.cc/mrAlm7>



♥ 家人支持母乳系列影片2
- 奶爸與孩子秘密聊天室

<https://reurl.cc/dnqW8g>



♥ 親子同室好放心

<https://reurl.cc/aqMG7Z>

