

* 寶寶沒吃飽可靠的表徵

- 體重增加遲緩
 - 新生兒第1周體重下降超過7-10%
 - 2週後體重仍較出生體重輕
 - 之後1個月增加少於500公克
- 尿量少：一天少於6次，尿深黃色且味道重
3. 新生兒第1週大便次數少、量少且乾或仍解墨綠色胎便

(六) 確認寶寶吃得夠，不隨意添加其他食物

* 寶寶哺乳與排泄參考表

嬰兒的年紀	頭一週							兩週	三週
	一天	二天	三天	四天	五天	六天	七天		
平均一天要餵母乳幾次?	至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢								
寶寶胃的大小	龍眼大小(5cc)		荔枝大小(25cc)			桃子大小(50cc)			
濕尿布： 多少，多濕 /平均一天	至少1片 濕尿布	至少2片 濕尿布	至少3片 濕尿布	至少4片 濕尿布	至少6片濕尿布 尿布非常濕，且尿液澄清或呈淡黃色				
有大便的尿布量： 排便的次數和 顏色/平均一天	至少1至2片 黑色或墨綠色		至少3片 墨綠色或黃色			至少3次，大量軟便/黃色			

(五) 不限時間且經常的哺乳

只要寶寶想吃，就應該餵奶，產後經常且不限時間的餵奶可以刺激奶水的分泌，讓奶水早點來，也可以避免隨之而來的乳房腫脹。

* 增加泌乳的小技巧

1. 分娩後儘早哺餵母乳。
2. 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常餵奶，不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
3. 勤於餵奶—寶寶餓了就可以餵奶，餵得越多，奶量會越多。
4. 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
5. 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
6. 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
7. 肚子餓就吃，口渴就喝。
8. 充足的睡眠及愉快的心情。

(七) 吸一邊乳房後，再餵另一邊



讓寶寶吸完一邊乳房，如果寶寶還要再吃，再給他吸另一邊的乳房。下一餐再由另一邊乳房開始餵食，如此兩邊乳房都受到刺激，都可製造奶水。

(八) 適時擠奶

擠奶除了可以緩解奶漲情形外，在寶寶與媽媽分開時也是維持奶水分泌的重要方法之一，建議每個媽媽都要學會徒手擠奶，因為這是最方便也是最簡單的方式。

* 奶脹的預防及處理

1. 多讓寶寶吸吮。
2. 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓寶寶吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓寶寶吸。
3. 有時讓寶寶變換姿勢吸奶。
4. 媽媽穿戴合適的胸罩。



(九) 有問題隨時求援

當你哺乳發生困難時，請不要輕易放棄，可以尋求下列資源：

母乳哺育及寶寶健康資訊			
項目	資訊	QR code	聯絡或諮詢電話
臺北市衛生局網站婦幼衛生主題專區	提供婦幼優生、新生兒保健等正確官方資訊及資源。 (http://health.gov.taipei/) 主題專區/婦幼優生		臺市民當家熱線 1999 (外縣市：02-2720-8889) 分機 1815
臺北市立聯合醫院和平婦幼院區母乳庫	提供捐贈及領乳服務		捐奶專線 02-23581349 或 02-23916471 分機 205(服務時間：上午 8 點至 12 點，下午 1 點至 5 點)
友善臺北哺乳室 (APP 下載)	提供臺北市公共場所哺乳室資訊		臺市民當家熱線 1999 (外縣市：02-2720-8889) 分機 7112
衛生福利部國民健康署	提供母乳哺育知識及問題解答、全國公共場所哺乳室資訊	 iPhone版 Android	0800-870870 (抱緊您抱緊您) (服務時間：週一至週五上午 8 點至下午 6 點，星期例假日除外)
衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷專線/網站	孕產婦關懷專線： 提供專人諮詢服務(含中、英、越及印尼等)、產前諮詢、產後照護 孕產婦關懷網站： 提供孕產知識、產前管理、健康管理、媽媽日記 (http://mammy.hpa.gov.tw)		

上班媽媽如何哺乳母乳?

* 母乳的保存

根據觀察，許多職場媽咪擔心返回職場後奶水不夠，產假結束前回努力擠奶、追奶和儲奶，希望能給寶寶足夠的營養成分。在此提醒媽咪：對於乳奶的儲存及有以下幾個注意事項要提醒您：

1. 擠出的母乳請放置於陰涼處，若當餐沒有使用或沒有使用完畢

- ，應標示日期及擠乳時間，並立即放入冰箱儲存。
2. 給足月寶寶的母乳，依母乳的存放地點不同，其保存時間如下：

母乳存放環境	保存期限
室溫25°C以下	至多6~8小時
0~4°C的冷藏室	至多6~8天
與冷藏室同門的冷凍室	至多2週
獨立門的冷凍室	至多3個月

- * 從冷凍室取出解凍過的母乳，均不可再冷凍使用，解凍後可食用期限如下：

	母乳存放環境	可食用期限
未加熱的母乳	室溫25°C以下	至多4小時內
	0~4°C冷藏室	至多24小時內
已回溫過的母乳	室溫25°C以下	請當餐食用
	0~4°C冷藏室	至多4小時內

* 上班持續母乳哺育小技巧

● 上班的擠存

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
5. 找一個適合集乳的空間。
6. 不要太過疲累，適當的時間要休息可以讓泌乳更加順利。
7. 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。
8. 下班後記得將寶寶的糧食帶回。
9. 加入職場媽媽支持團體。

● 下班的吸吮

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

* 職場哺乳的保障

性別工作平等法 (民國100年1月5日修正)

第18條(哺乳時間)

- 子女未滿1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2次，每次以30分鐘為度。
- 前項哺乳時間，視為工作時間。

勞動基準法 (民國100年6月29日修正)

第52條(哺乳時間)

- 子女未滿1歲須女工親自哺乳者，於第35條規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間2次，每次以30分鐘為度。
- 前項哺乳時間，視為工作時間。

雙胞胎寶寶母乳哺育

* 雙胞胎寶寶母乳哺育須知

● 多胞胎寶寶母乳哺育須知

1. 懷孕期間訂定生產計畫時，將母乳哺育納入準備工作計畫，並與醫護人員討論與諮詢。
2. 列出可提供協助的人員名單，分工照顧減輕負擔。
3. 和家人討論哺餵母乳以及施行的方式，取得家人的支持及承諾哺餵母乳的決心。
4. 參加母乳哺育支持團體，藉由團體媽媽對媽媽之間的支持及協助增進您哺餵母乳的信心及能力。
5. 學習多胞胎的哺乳技巧。



★ 註：

純母乳哺育的定義，是除了母乳與維生素、藥品之類液劑以外，不提供其他任何食物或飲品。

給孩子量身訂作的禮物



擁抱您與寶寶最親密的哺乳時光