

一、哺餵母乳的好處：

- (一)最安全、經濟、衛生、免沖泡、攜帶方便、溫度適當且新鮮。
- (二)可增加寶寶對疾病的抵抗力。
- (三)可促進親子關係。
- (四)促進子宮收縮。
- (五)可促進嬰兒身心健全發展。
- (六)營養均衡合乎嬰兒的需求。
- (七)母親方面可減少乳癌及卵巢癌之罹患率，可幫助恢復產前身材。

二、哺乳步驟：

- (一)清潔雙手。
- (二)母親完全的放鬆自己，以舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可以多支撐自己或寶寶。
- (三)親自哺餵母乳每側至少15分鐘以上，寶寶才能吸到含較多脂肪的後奶。
- (四)排空乳汁：每次哺乳後將剩餘乳汁排出，促進下次乳汁分泌。

三、母乳的營養：

- (一)前奶：剛開始餵食的奶看起來灰灰的，含大量蛋白質、乳糖、維生素、礦物質和水，可止渴。
- (二)後奶：餵食後段奶看起來較白含較多的脂肪是母乳能量的主要來源，可解餓。

四、成功哺餵母乳條件：

- (一)提早哺餵：產後體力許可便須至嬰兒室哺乳。
- (二)以嬰兒需求來決定哺乳次數及時間。
- (三)純餵母乳。
- (四)母體充份休息適度活動。
- (五)保持心情愉快。
- (六)避免給予人工乳頭（奶嘴）。
- (七)飲食方面：
 1. 多吃高蛋白食物(如魚、肉、蛋、奶、豆類)。
 2. 深綠色蔬菜(如芥藍、杏菜、油菜)。
 3. 多攝取水份、魚湯、豬腳花生湯。
 4. 柑橘類水果(如柳丁、橘子)。
 5. 禁忌食物：少吃韭菜、麥芽、巧克力、醃製食品、人蔘、喝酒、咖啡、抽菸等刺激食物。

五、餵奶技巧：

母親採取舒服放鬆、有支托的姿勢（如圖一）。



圖一 餵奶技巧 圖片來源:<https://www.mamaway.com.tw/>

六、排氣技巧：

使其頭側一邊而排氣者的手掌呈杯狀，輕拍嬰兒的背部或環狀按摩(如圖二)。



圖二 排氣技巧 圖片來源:<https://yome.tw/parenting-diary/>

七、如何知道寶寶是否已吃飽：

- (一) 排尿次數每日6-8次且顏色清澈淡黃。
- (二) 排便次數日有2-5次，較稀、金黃色、較不臭。
- (三) 體重有持續的增加，每月增加0.5公斤。
- (四) 每餐哺餵之後有出現飽食暗示行為(滿足感無哭鬧不安及尋乳反射) 以上即可判斷寶寶吸吮的母乳量是否足夠。