文章

從懷孕之初，為自己擬訂完美的哺乳計畫

5 月 6, 2021

1 MIN

得知懷孕開始，透過超音波螢幕看見寶寶的心跳，那一閃一閃的律動，是全天下最美的光芒。我知道，妳總是一心想給寶寶最好的，讓他食衣住行豐厚無缺，在「食」的方面要讓寶寶贏在起跑點，不如就從擬訂完美的哺乳計畫開始吧！

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

母乳是寶寶最佳的營養來源，從懷孕到產後，學習必備的哺乳知識和多方尋求支援，幫助寶寶順利銜接，讓自己的母乳之路一路順暢。

母乳是上天賜予寶寶的最佳食物，能為寶寶提供出生後6個月內的必須營養，在4至6個月大加入副食品的階段，哺餵母乳仍能繼續供給寶寶成長所需，因此，聰明的妳更要從孕期著手開始身心準備，建立「哺乳計畫」的藍圖，更能充分享受育兒的每一刻。

懷孕階段：多方建立哺乳支援網

- 從身邊親友獲得哺餵母乳的支持，或者參加哺乳課程、母乳支持團體，日後在哺乳過程中都能提供妳協助，彼此加油打氣。
- 向醫師或護理師諮詢關於哺乳的健康問題和建議。若曾進行乳房手術需了解影響與否，提前詢問以便排除特殊情況。
- 詢問產檢的醫療院所，是否有開設哺乳相關課程，由擁有認證的泌乳顧問主持，能提供妳更完整且正確的哺乳資訊。
- 準備待產用品清單時，也列出一份關於哺乳的檢查清單，包括在生產後要求母嬰同室及哺餵母乳等，以便與醫護人員溝通。
- 依需求考慮購買手動／電動擠奶器，不方便親餵時，擠奶器是可行的做法，但務必了解如何正確使用及徹底清潔，減少細菌滋生的可能。



入院待產＆出院前：銜接展開哺乳計畫

- 入院後記得再次提醒醫護人員，妳計畫哺餵母乳，說明選擇親餵或瓶餵，並要求母嬰同室且註記於病歷上。假使和寶寶不同室，則請護理人員在孩子發出飢餓訊號時送回身邊。
- 告知妳希望第一時間進行親子肌膚接觸（Skin-to-skin），讓孩子趴在媽咪胸口，直到完成首次餵奶。
- 若妳接受剖腹產，產後仍可以哺乳，建議採用「橄欖球式抱姿」，對開刀傷口壓力較小。
- 會這麼鼓勵媽媽盡早開始哺乳，是因為世界衛生組織 (WHO) 建議，寶寶能從淡黃色、半透明液體的初乳中，獲得容易消化的蛋白質、維生素、礦物質和保護抗體。
- 出院前夕，請泌乳顧問或護理師觀察妳的哺餵狀況給予建議，同時解決哺乳姿勢、含吮和其他問題，如能取得聯繫方式更好，如此一來，出院後也可電話諮詢。

出院返家囉：供需平衡的母乳生活

- 注意孩子發出的飢餓訊息，避免餓哭了才餵奶，隨時留意寶寶的尋乳反射或吸吮反射等訊號。
- 「餓了就餵，想吃就餵」是哺餵母乳的簡單原則，一般來說，24小時內能餵8-12 次。
- 兩側乳房輪流哺餵，以維持奶水平衡分泌。讓寶寶將一側乳房從飽脹吸到柔軟，再換另一側乳房。如果孩子不肯吸另一側，下次餵奶時，就從這側的乳房開始吧。
- 不用限制餵奶時間的長短，有些孩子吃得快，有些慢慢來，重點在於確實餵飽就好。

如果感到任何不適，也請立刻尋求專業協助，享受哺乳過程的美好，相信妳一定辦得到！

參考

- 201221041-nestle_baby_-_planning_to_breastfeed_-_2019-04-25



完美哺乳計畫3階段

懷孕期

多方建立
哺乳支援網

月子中心

銜接展開
哺乳計畫

哺乳期

供需平衡的
母乳生活

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享