文章

卸貨倒數！做足身心準備，母乳哺餵計畫Ready Go

5 月 26, 2021

0 MIN

懷胎十月的過程有苦有甜，終於進入最後倒數時刻了！幸福、喜悅的甜蜜感受中，也難免交織一點點擔憂……盤點著月子中心找好了沒？寶寶用品準備差不多了嗎？再想著產後能否順利哺餵母乳？升格媽咪要考量的事真多啊！親愛的妳，別忘了利用最後這段時間好好調整身心，啟動完美的哺乳計畫，讓母乳哺育更加順利！

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

著重在懷孕後期如何為產後的哺乳預先進行計畫，包括心態調整及產前哺乳諮詢、獲得家人的支持等等事項，讓產後哺乳更順利。

良好作息&愉悅心情，孕育快樂的寶貝

孕期步入最後階段，身體負擔也隨腹中寶貝成長日漸增加，腰痠背痛、水腫、睡不好等困擾層出不窮，孕期不適讓媽咪有些辛苦，也更期待卸貨後隨之警報解除！最後這段日子裡，請媽咪盡量放輕鬆，保持充足睡眠、適當活動，也不妨撥點時間安排孕婦SPA寵愛自己，請別忘記，先有快樂的媽咪，才能孕育快樂的寶貝唷！



安排產前哺乳諮詢，預習常見卡關問題

聰明的妳，想必已早早著手，要提前為哺乳做準備。過往有些媽咪，等到產後哺乳時才發現困難重重、狀況不斷，此時找資料或看諮詢門診緩不濟急，其實如果能在產前進行哺乳諮詢，未來卡關時將更懂得如何見招拆招、順利過關。

目前許多醫療院所或泌乳顧問、產後護理之家，皆有開設產前哺乳諮詢門診，可讓媽媽事先習得母乳哺育的基本知識，另外，常見如奶水不足、乳腺炎、乳頭破皮等哺乳卡關狀況，產前哺乳諮詢時也能獲取相關訊息，未來若遇上難關更有能力判斷應對。

讓另一半和親友，成為哺乳堅強後援

哺育母乳，從來不是媽媽一人的事。據107年全國母乳哺育率調查顯示，產婦哺乳期間最希望獲得「家人精神上的支持（認同、鼓勵）」、「家人幫忙照顧嬰兒」，可見家人提供後援對媽咪來說十分重要。

懷孕後不妨和另一半多溝通，讓老公了解哺乳的可能狀況、可以幫忙的地方，例如整理家務、幫寶寶洗澡或換尿布，很多時候老公只是不知道方法，他們其實很樂意成為老婆的神隊友。
另外，也建議媽媽預備好婆婆媽媽、保母、姐妹等多方支援，有需要就尋求協助，如果不好意思也

適時送上小禮物表達謝意，有了家人親友的堅強應援，哺乳之路將會更順利。

不論哺乳與否，無損妳的母愛與自信

母乳餵哺是個大工程，不同時期面臨的困難也不盡相同，對媽媽的體力和耐力都猶如馬拉松考驗。只是，有時即使已經很努力了，仍可能無法順利哺育，親愛的妳也別太過自責，因為不管哺育母乳與否，妳都是為寶寶設想的好媽媽，對孩子的愛更不會因哺乳與否而減少，這點絕對無庸置疑。

哺乳育兒絕不代表無法為生活保留彈性，別把自己逼太緊，過多壓力反而會讓泌奶量減少喔！愛寶寶的同時也愛自己，為心情多留些餘裕，柔軟而溫暖的母愛就是妳閃耀的自信！

參考資料:

1. https://sitingcare.com/
2. https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11264

Wyeth® 惠氏®
illuma啟賦®3

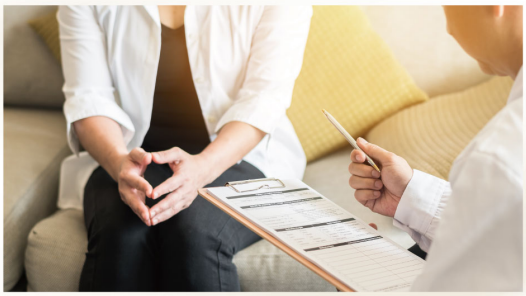


Ready Go! 啟動完美哺乳計畫

1 保持良好作息＆愉悅心情



2 安排產前哺乳諮詢



3 獲得另一半與親友的支持



4 別給自己過大壓力



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