

一、母乳為嬰兒最適宜的天然營養品，含有許多抗體、免疫成分、生長因子，以及荷爾蒙等，對於嬰兒的生長發育及健康非常重要，而且哺餵母乳無論在營養上、經濟上，或是母子間心理、感情聯繫，都具有非常多的優點。

二、哺餵母乳方法

- 1、母親餵奶前應洗淨雙手，以適當且舒適的姿勢或坐或躺，將嬰兒置於胸前，嬰兒的頭與身體呈一直線，身體緊貼著媽媽的身體，一手適當支托嬰兒臀部。
- 2、嬰兒的臉面對媽媽的乳房，讓嬰兒張大口含住整個乳頭及部份乳暈，使下唇外翻成 C 型，上唇上方露出的乳暈較多，下巴則貼著乳房。
- 3、當嬰兒吸奶量足夠時會自動放開乳房，熟睡 2~3 小時。
- 4、吸吮次數及時間依嬰兒需求而定，每天至少哺餵 8~12 次。
- 5、餵食後如仍有漲奶情形，可將母乳擠出放置於冰箱保存，冷藏室保存至多 3~5 天，冰凍層則可儲存 3 個月。

三、哺餵母乳後的排氣方法

哺餵母乳後幫嬰兒輕拍背部排氣可將吞入胃中的空氣排出，減少吐溢奶情形發生，事實上大部份吃母乳的嬰兒是不會吸進很多空氣的。

以下提供二種排氣方法：

- 1、將小毛巾放在媽媽肩上，之後將嬰兒抱直，使頭部貼在肩上，一手將手掌弓成空杯狀輕拍嬰兒背部。
- 2、將嬰兒放坐在媽媽腿上，上半身抱直，一手托住嬰兒下巴，另一手將手掌弓成空杯狀輕拍嬰兒背部。

餵奶結束要讓嬰兒躺下時，應將嬰兒上半身放高或採右側臥，以免造成吐溢奶及吸入性肺炎的產生。

參考資料：李從業總校閱(2011)·實用產科護理·台北：華杏。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>