



沒有醫療需求狀況下， 生產後的我該如何餵養自己的寶寶

V1_112檢視

恭喜您即將為人母親，在出生後的前四到六個月，嬰兒只依賴一種食物，因此您幫嬰兒的選擇就變得十分重要。本表單將幫助您瞭解嬰兒出生後有哪些餵食選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己和嬰兒的選擇。

適用對象

沒有特殊醫療狀況及沒有哺餵母乳禁忌(醫師建議不能哺餵母乳)，且尚未決定哺餵方式的孕產婦及家人。

嬰兒的營養與餵食介紹

母乳哺育是嬰兒餵食的黃金標準，不僅減少嬰幼兒期的急慢性疾病，更是成人健康的重要基石。世界衛生組織建議，嬰兒純母乳哺育 6 個月，其後添加適當的副食品，持續哺餵母乳至 2 歲或 2 歲以上，美國兒科醫學會與臺灣兒科醫學會在嬰兒哺育建議裏也提到，足月產之正常新生兒於出生後應盡早哺餵母乳，並持續純哺餵母乳至四到六個月大，之後持續哺乳到一歲、或一歲以上。然而，因為生活形態的改變，以及配方奶的發明與普及，因此有些家庭會有不同的選擇。

嬰兒餵食的選擇：

- 1.完全餵母乳：從出生後，在嬰兒開始想吃奶的時候就開始直接哺餵母乳。
- 2.部分母乳，部分嬰兒配方奶。
- 3.完全餵嬰兒配方奶。

請透過以下步驟來幫助您做決定

步驟一、各選項的比較

	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
需要作的事	1.產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。 2.產後儘早開始哺乳，以建立並維持泌乳。 3.需要準備哺乳所需用物。	需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧	1.與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。 2.需要準備瓶餵所需用物。 3.學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。
營養提供	有完整營養素，容易吸收。	營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。	無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。
嬰兒健康	1.減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度：包括：中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病。 2.減少嬰兒肥胖機會。 3.減少嬰兒猝死症風險。	即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。	增加中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病的發生率，肺炎、肥胖、糖尿病風險也較高。
母親健康	1.因哺乳有3~20%乳腺炎風險(依產後接受的協助程度而有不同)。 2.促進產後子宮恢復，減少產後大出血機會。 3.不分日夜純哺乳，母親月經未恢復前六個月內避孕效果 98%。 4.降低卵巢癌及乳癌風險。 5.降低糖尿病風險。	塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高。	1.產後需要額外注意子宮按摩，以避免產後大出血。 2.會有脹奶痛，需要退奶處理。 3.乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加。
缺點	1.擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸，需要專業人員協助。 2.直接哺乳者，嬰兒餵食工作無法請他人幫助。 3.外出或返回職場，需要尋找適當擠奶空間和時間。	1.混合哺乳後，維持母乳量可能比較困難。 2.擔心奶水不夠或餵母乳的嬰兒吸吮問題。 3.同時面臨哺餵母乳或擠奶需要的時間空間及瓶餵用物處理問題。	需要花時間購買安全的配方奶、使用煮沸的開水以及消毒過的奶瓶奶嘴泡奶。

步驟二、您對於醫療方式的考量

您本身的感覺與醫學上的客觀數據一樣重要嗎?請根據以下表格，勾選出您覺得比較重要的選項

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
給嬰兒完整的營養	☐	☐	☐	☐	☐
對嬰兒健康的影響	☐	☐	☐	☐	☐
對母親健康的影響	☐	☐	☐	☐	☐
家人對我餵食嬰兒方式的意見	☐	☐	☐	☐	☐
職場對我餵食嬰兒方式的支持	☐	☐	☐	☐	☐
經濟考量	☐	☐	☐	☐	☐

步驟三、現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

請先詳閱上述資料後，再開始回答以下問題:

- 1.母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病。 ☐對 ☐不對 ☐不知道
- 2.哺餵母乳可減少母親得乳癌的機會。 ☐對 ☐不對 ☐不知道
- 3.哺餵母乳可減少產後大出血的機會。 ☐對 ☐不對 ☐不知道
- 4.哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助。
☐對 ☐不對 ☐不知道
- 5.母乳與配方奶混合餵食會影響奶水量。 ☐對 ☐不對 ☐不知道

步驟四、您現在確認好嬰兒餵奶的方式了嗎？

我已經確認好想要選擇的治療方式，我決定選擇(下列擇一)：

- ☐完全哺餵母乳 ☐部分哺餵母乳，部分餵嬰兒配方奶
☐完全配方奶餵食

我目前無法決定

- ☐我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
☐我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
☐對於以上餵食方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：
-

參考資料

- 1.衛生福利部國民健康署. (2021). 孕產婦關懷網.
<http://mammy.hpa.gov.tw/>
- 2.母乳哺育手冊. (2021).
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586>
- 3.Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 96-113.
- 4.The American Academy of Pediatrics. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129(3):e827- 41.