從懷孕之初,為自己擬訂完美的哺乳計畫

文章

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

 $\bullet\ 201221041\text{-nestle_baby_-_planning_to_breastfeed_-} 2019\text{-}04\text{-}25$



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

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



Pagination

頁 1 / 3 頁 1 / 3 頁 2 / 3 頁 3 / 3

每頁顯示結果: 24 ▼