卸貨倒數!做足身心準備,母乳哺餵 計畫Ready Go[]

文章

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、幫實實洗澡或換尿布,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方。

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



● 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



世界衛生組織建議時母乳顱哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳鯨哺,並在可行情況下長時間持續母乳鯨哺。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會品並繼續母乳鯨哺。放就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。



Pagination

頁 1 / 4 頁 1 / 4 頁 2 / 4 頁 3 / 4 頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼