

生產後我該餵養寶寶什麼奶水？

醫病共享決策輔助分析

前言

恭喜您即將成為媽媽，在嬰兒出生後，前四到六個月，嬰兒只依賴一種食物，因此媽咪必須幫寶寶慎選食物。此表單可幫助您更了解寶寶出生後的餵食選擇，請跟著我們的步驟，一步一步的探索您的需求及在意的事情，期盼能幫助您選出適合自己，也適合寶寶的食物。

適用對象/適用狀況

沒有特殊醫療限制及特殊母乳哺餵禁忌(醫師建議不能母乳哺餵)，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

母乳是上天賜給嬰兒最好的食物，富含多種營養素，最適合嬰兒的成長需求。世界衛生組織及聯合國兒童基金會，建議純母乳哺餵至6個月，之後添加適當的副食品，仍可以持續母乳哺餵至2歲或2歲以上。美國及台灣兒科醫學會也建議純母乳哺餵至1歲或1歲以上。又因現代家庭生活與工作型態的改變，以及配方奶的普及化，因此會有不同選擇的餵養方式。

嬰兒餵食的選擇




1. 完全餵母乳：嬰兒從出生後，開始想喝奶就直接母乳哺餵
2. 部分母乳、部分嬰兒配方奶
3. 完全餵嬰兒配方奶

您目前比較想要的選擇方式是：

- 完全餵母乳
- 部分母乳、部分嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶
- 目前還不清楚，我想等生產完再說

透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一：三個選項優缺點比較

| 選項 考量 | 完全餵母乳 | 部分母乳、 部分嬰兒配方奶 | 完全餵嬰兒配 方奶 (非一般鮮奶 或牛奶) |
|-------------------|--|---------------------------------|---|
| 需要 做 的 事 |    | | |
| | <p>產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後盡快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，了解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食</p> | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. 產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。 2. 產後盡早開始母乳哺餵，並維持泌乳。 3. 需要準備哺乳所需用品。 | <p>需要同時學習哺乳及配方奶相關技巧。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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品。 3. 學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。 |
| 營養 提供 | <p>有完整營養素，容易消化吸收。</p> | <p>營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。</p> | <p>無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。</p> |



| 選項 考量 | 完全餵母乳 | 部分母乳、 部分嬰兒配方奶 | 完全餵嬰兒配 方奶 (非一般鮮奶 或牛奶) |
|---|--|-------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;">嬰兒 健康 好處</p> | <p>1. 減少嬰兒及慢性疾病發生率及嚴重程度：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、兒童癌症。</p> <p>2. 減少 36% 嬰兒猝死症風險</p> <p>100--□□□□□□□□□□ 90--□□□□□□□□□□ 80--□□□□□□□□□□ 70--□□□□□□□□□□ 60--□□□□□□□□□□ 50--□□□□□□□□□□ 40--■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ 30--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 20--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 10--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> | <p>部分母乳哺餵，可隨著哺餵時間增長，好處更多。</p> | <p>1. 中耳炎增加 2~2.5 倍。 2. 兒童癌症增加 1.2 倍。 3. 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、糖尿病風險也較高。</p> |
| <p style="text-align: center;">母親 健康 好處</p> | <p>1. 哺乳有 3~20% 乳腺癌風險(依產後接受協助程度而有不同)。</p> <p>100--□□□□□□□□□□ 90--□□□□□□□□□□ 80--□□□□□□□□□□ 70--□□□□□□□□□□ 60--□□□□□□□□□□ 50--□□□□□□□□□□ 40--□□□□□□□□□□ 30--□□□□□□□□□□ 20--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 10--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> <p>2. 促進產後子宮恢復，減少產後大出血。 3. 不分日夜純母乳哺餵，母親月經恢復前 6 個月內，有避孕效果。 4. 有降低卵巢癌及乳癌的風險。 5. 糖尿病風險降低 4~12%。</p> <p>100--□□□□□□□□□□ 90--□□□□□□□□□□ 80--□□□□□□□□□□ 70--□□□□□□□□□□ 60--□□□□□□□□□□ 50--□□□□□□□□□□ 40--□□□□□□□□□□ 30--□□□□□□□□□□ 20--■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ 10--■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> | <p>塞奶及乳腺癌機會可能較直接哺乳高。</p> | <p>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。</p> |

| 選項 考量 | 完全餵母乳 | 部分母乳、 部分嬰兒配方奶 | 完全餵嬰兒配 方奶 (非一般鮮奶 或牛奶) |
|----------------------|---|--|---|
| 缺點 | <ol style="list-style-type: none"> 擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸奶，需邀專業人員協助。 親餵嬰兒母乳工作無法請他人幫助。 外出或返回職場，需要尋找適當的擠奶空間與時間。 | <ol style="list-style-type: none"> 混合哺乳後，維持母乳量較為困難。 擔心奶水不夠或嬰兒吸吮問題。 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 需要花時間購買安全的配方奶。 需使用煮沸的開水，以及消毒過的奶瓶奶嘴來泡奶。 |
| 前食 六物 六個 費月 | 母乳免費 | <ol style="list-style-type: none"> 母乳免費 配方奶視餵食量而定 | 配方奶約 1,500~40,000 元 |
| 大相 約關 費用 用物 | 0~1,5000 元 (下列用品非絕對必要) | 2,800~21,000 元 | 2,800~6,000 元 |

步驟二：請選擇您對於嬰兒餵食在意的因素與程度為何？

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

| 考量項目 | 完全餵母乳 | | 部分母乳 部分嬰兒配 方奶 | | 完全餵嬰兒配 方奶 (非一般鮮奶或 牛奶) | |
|---------------|-------|---|---------------------|---|--------------------------------|---|
| | 完全不在意 | | 在意程度 | | 非常在意 | |
| 給嬰兒完整的營養 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 對嬰兒的健康影響 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 對母親的健康影響 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 家人對我餵食嬰兒方式的意見 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 職場對我餵食嬰兒方式的支持 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 經濟考量 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 其他： | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

步驟三：現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

| | |
|-----------------------------|---|
| 1. 母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 2. 哺餵母乳可以減少母親得乳癌的機率。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 3. 部分母乳、部分嬰兒配方奶哺餵，母親較容易塞奶。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 4. 部分母乳、部分嬰兒配方奶哺餵，母乳量較難維持。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 5. 完全配方奶餵食，寶寶罹患疾病的風險較增加。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 6. 完全配方奶餵食，母親要花時間消毒奶瓶及奶瓶奶嘴。 | <input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定 |

步驟四：您現在確認好嬰兒餵奶的方式了嗎？(請勾選您的想法)

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- 完全餵母乳
- 部分母乳部分嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶(非一般鮮奶或牛奶)其他治療方式
- 目前還無法做決定，原因：_____

我目前還無法決定

- 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：_____

瞭解更多資訊及資源

- ◆衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw/>
- ◆衛生福利部國民健康署哺育教戰手冊

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論

參考文獻

- 林秀珍、陳美玉、廖美南、蘇淑芳(2002)·母乳哺餵作業改善·新台北護理期刊，4(1)，115-126。https://doi.org/10.6540/NTJN.2002.1.010。
- 陳月枝、林元淑、黃靜微(2016)·實用產科護理(七版)·華杏。
- 陳昭惠(2010)·母乳最好·新手父母。

陳淑梅、董道興、師慧娟(2011)·運用母嬰親善技巧護理一位產婦持續母乳哺餵之經驗·若瑟醫護雜誌，5(1)，68-78。

衛生福利部國民健康署(2018)·母乳哺育手冊·取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586>

American Academic of Pediatrics(2000).*Breastfeeding:Best for baby and mother.*
AmericanAcademy of Pediatrics Newsletter, 2 (1), 2-5

Bystrova, K., Widström, A. M., Matthiesen,A. S., Ransjö-Arvidson, A. B., Welles-Nyström, B., Vorontsov, I., & Uvnäs-Moberg, K. (2007). Early lactationperformance in primiparous and multiparous women in relation to different maternity home practices. A randomised trial in St.Petersburg. *International Breastfeeding Journal*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-2-9>

Chiou, S. T., Chen, L. C., Yeh, H., Wu, S. R.,& Chien, L. Y. (2014). Early skin-to-skin contact, rooming-in, and breastfeeding : A comparison of the 2004 and 2011 national surveys in Taiwan. *Birth*, 41(1), 33-38. <https://doi.org/10.1111/birt.12090>

【版本】2016年5月制訂

2022年第二版，更新日期：2022.08.22

【經費來源】阮綜合醫院

【研發團隊】第一版：陳淑梅、李怡徵、陳聰富、王紋玉