

一、何謂母嬰親善醫院？

- 「母嬰親善醫院」是 1991 年由世界衛生組織及聯合國兒童基金會所發起的全球運動
 - 目的是藉由十個成功哺餵母乳的措施步驟執行，創造一個以「母乳哺育」為常規的醫療照顧環境
 - 期望能給予每個寶寶最好的開始！
1. 衛生福利部國民健康署從 1998 年開始參酌世界衛生組織及聯合國兒童基金會的「成功哺餵母乳的十大措施」，進行國內母嬰親善醫院的推動。
 2. 成功哺乳十大步驟-世界衛生組之 2018. 4. 11 更新內容~~此次更新強調『國家層級』的高度與重要性，呼籲『普遍性』及『持續性』的實踐策略
- 並將 BFHI10 步驟依『管理』與『臨床』兩大面向重新整理詮釋親善醫院的責任分工與實施方針

此次更新關鍵為 2 點

- 1b. 增加與機構與家長溝通說明書面政策的必要性；
 2. 對於機構中工作人員母乳哺育的知識及支持技能，應有評量機制，以確保照護品質。
1. 關鍵管理程序
 - 1a. 完全遵守『國際母乳代用品銷售守則』和世界衛生大會相關決議
 - 1b. 制定書面的嬰兒餵食政策，並定期將此與員工和家長溝通
 - 1c. 建議持續的監測和數據管理系統
 2. 確認工作人員有充足知識、能力和技能來支持母乳哺餵
嬰兒配方安全餵食的方法-採個別指導
 3. 在您懷孕過程中，您可以和醫護人員討論母乳哺餵的好處，並得到問題的解答。
 4. 您生產後可以馬上抱到嬰兒，讓您與嬰兒有充份肌膚接觸時間。
 5. 護理人員會鼓勵您依嬰兒需求哺餵母乳，教導正確哺餵母乳姿勢技巧和如何擠乳等，並提供書面資料供回家參考。
 6. 正常情況下，嬰兒會和您在病房實行 24 小時親子同室。
 7. 本院嬰兒室不提供奶嘴，哺餵母乳的過程中避免使用奶瓶、奶嘴，因為會讓嬰兒不容易學會吃母乳。

8. 嬰兒在出生六個月內，並不需要母乳以外的食物，如果因某些因素必須給予其他食物時，醫護人員會向您解釋並徵得您的同意。
9. 本院禁止母乳代用品廠商進入進行推銷工作。
10. 本院會提供您能得到協助的哺餵母乳諮詢專線及當地母乳哺餵支持團體或衛生所母乳哺育志工訊息。

嬰兒安撫技巧與演練 Soothing a Crying Baby (5S、EASY)

5S 核心概念

Swaddling /SAFETY (包) **Side positioning (抱)** **Sound- 「ㄣ/ㄉ/ㄊ」(噓)**
Swinging(搖) **Suckling-口腔滿足(吸)**

包-抱-噓-搖-吸的科學原理

1 「遺失的第四季」

2 安撫反射(The calming Reflex)：激活安撫反射，開啟止哭閘門

Swaddling/SAFETY 包覆-將嬰兒抱起來；將嬰兒舒適的包起來

- ✓ 千百年來都用襁褓來包裹寶寶，因為能夠讓寶寶感覺像是重新回到了子宮，緊緊地裹在子宮壁內，獲得被保護的安全感。所以包覆是讓寶寶鎮靜下來的基石。
- ✓ 有人認為緊緊包裹起來會讓寶寶哭得更厲害
- ✓ 但實證證明，與手腳沒有束縛地亂動亂踢相比，寶寶更喜歡被束縛。
- ✓ 是讓寶寶找到在子宮裡那種踏實的感覺。

技巧：「下，上、下、上」順序包裹，練習 5~10 次

Side/stomach positioning in the parents' arms

抱在父母懷中改變擁抱的姿勢

包好後，側過來，臉稍稍朝下，立刻安靜下來。

再回到仰臥姿勢，會發現寶寶立刻又開始哭鬧起來。這個姿勢被稱作「逆向哺乳抱法」。

平躺向上是寶寶的最好睡姿。但要安撫寶寶，讓寶寶側臥是最有效的。

寶寶哭鬧時，大家習慣把寶寶仰抱，但仰著會讓寶寶有一種往下掉的感覺。

大多數新生兒在心情愉快時並不介意自己怎麼躺，

這樣會刺激他的 Moro reflex(一種重要的驚嚇反射，當嬰兒感覺被摔下或者在下落時，就會發生)，會手舞足蹈發出尖叫。

- ✓ 側臥或者俯臥的姿勢能夠迅速關閉驚嚇反射
- ✓ 消除被摔下來的恐慌感。

當新生兒被平放在桌上或床上時，因為感覺到不舒服，因此會做出擁抱的動作此動作 4 個月消失。

必學技巧：

- 將寶寶臉朝外側臥抱起，用一隻手托住寶寶的頭部，頭部比身體稍高一些。
- 虎口撐住寶寶的後脖子，寶寶的臉朝外朝下在你的手掌內，身體側躺在你手臂上。
- 或是讓寶寶趴躺在手臂上，主要是臉朝外，鞏固脖子，讓寶寶感到安全的穩穩躺著。

Shushing - 噓的聲音-平穩溫和的語調和他說話；讓他看到你的臉；(對嬰兒笑)大聲地發出噓聲可能看上去很粗魯，在寶寶的語言裡，發噓聲表示「我愛你」、「不用擔心，我一切都很好」。 **寶寶最喜歡的聲音**

Swinging - 搖擺嬰兒，溫柔的。

在搖晃嬰兒時注意強度要適當，不能過於激烈，特別小心寶寶的頭頸部。

- 頻率 1 秒中要有兩三下，頻率夠快才有用。重點是讓寶寶的頭有一點搖晃，但搖晃的幅度約兩三公分即可，不可搖晃幅度太大(因為怕寶寶搖晃症候群)

Sucking - 吸吮滿足

做法：要提醒年輕媽媽的是，給孩子吮吸奶嘴時，不要把奶嘴掛在嬰兒脖子上，以免傷到嬰兒，也不要再在奶嘴上沾糖。

EASY 育兒

Eat 吃+Activities 活動+Sleep 睡+Your time 個人時間

為什麼要採取 E. A. S. Y. 模式？

這樣一套常規程序能夠讓整個家庭一天的生活井井有條都能從中獲益。