

協助母親成功哺乳

徐慧冰

護理師/助產師/母乳哺育種子講師

2024/5/24

課程大綱

- 孕期-母乳哺育專業知能(產前教育)
- 產期-肌膚接觸、親子同室
- 產後-出院前準備、出院後追蹤關懷服務

孕期-母乳哺育專業知能(有效的產前教育)

產前教育的重要性

- 影響母乳哺育意願
- 三早原則「早準備、早接觸、早刺激」
- 充足哺乳知識及技能
- 在資訊正確及完整下，選擇最適合的嬰兒餵食方式

產前餵食指導

- 符合個別性需求
- 增強母乳哺育信心
- 營造支持氛圍

產前教育實踐

- 「親職教育」概念
- 現有的知識及過去哺乳經驗
- 對哺乳的看法

- 現有的擔憂或疑問
- 提供與需求有關的資訊
- 演練、示範、體驗

產前教育的內容

- 早準備-心態、知識、環境
- 早接觸-生產當天如何第一次哺乳、嬰兒主導的哺乳與模擬演練
- 早刺激-奶水怎麼來的-供需理論，建立泌乳手擠乳的時機與目的，實際演練

母乳哺育重要性

- 母乳哺育的重要性(全球性建議)
盡早開始哺乳、產後立即肌膚接觸至少一小時、
前 6 個月純母乳哺餵後添加副食品，繼續哺乳至幼兒 2 歲或更久
- 沒有哺餵母乳的風險
於嬰兒
改變嬰兒腸道微生物群、急性疾病(呼吸道感染、腹瀉、中耳炎、皮膚炎)、過敏與感染、慢性疾病(氣喘、糖尿病、肥胖)、壞死性腸炎、新生兒猝死症、白血病、認知發展延遲...
於母親
產後憂鬱、乳癌、卵巢癌、高血壓、第二型糖尿病

母乳哺育的知識

- 純母乳哺育的好處
- 如何在產後開始建立母乳哺育
- 產後立即肌膚接觸重要性
- 常見母乳哺育型態
- 回應性哺餵及哺餵暗示
- 親子同室
- 初乳的重要性

- 產婦可以得到的醫療照護措施及協助
- 尊重不哺餵母乳的婦女
- 對嬰兒餵食做出知情決定

討論母乳哺育的支持措施

討論有效的純母乳哺育為什麼很重要

對父親的產前教育

- 協助母親舒適哺乳
- 哺乳過程中注意嬰兒姿勢及含乳
- 讓母親得到需要的休息及睡眠
- 保護母親免受干擾
- 維持良好溝通
- 協助家務及陪伴大寶

產前教育進行方式

- 個別指導-多次少量、給最需要且適切的内容
- 團體衛教-討論配偶及家人對哺乳的看法...
- 支持團體-經驗分享，需要幫助時的資源提供

運用溝通技巧之產前哺乳諮詢

- 開放式問題開啟討論
- 使用諮詢技巧
- 提供適當的回饋

開放式問題討論

- 您對母乳哺育有什麼看法？
- 您認為哺乳是...？

強化哺乳決定

了解孕婦認為的哺乳困境
討論之前曾遇到的哺乳困境

- 您打算餵母乳嗎？ 如果孕婦不打算餵母乳，就比較難繼續討論
- 運用諮詢技巧 繼續討論

提供適當的資訊回饋

- 認識自己的乳房
- 不同形狀大小都能哺乳
- 讓孕婦相信自己的泌乳能力

有特殊需求孕婦的產前哺乳教育

有特殊需求之孕婦

- 未曾哺乳者或很快停止哺乳
- 因為工作或照護問題，需和嬰兒分開
- 有家庭問題，單親或未成年
- 乳房曾受傷或手術、慢性疾病需使用藥物
- 高危險妊娠孕婦
- 曾出現產前、後憂鬱症
- 缺乏社會支持，如：新住民或有溝通困難者

產期-肌膚接觸、親子同室

- 肌膚接觸
- 肌膚接觸是聯合國兒童基金會 UNICEF 英國愛嬰倡議標準的關鍵部分。
- 它幫助嬰兒適應子宮外的生活，並支持母親開始母乳餵養並與嬰兒建立親密、充滿愛的關係。

什麼是肌膚接觸？

- 出生後將嬰兒直接放在母親裸露的胸膛上
- 兩人都蓋上溫暖的毯子

- 至少一個小時或直到第一次餵食後

皮膚接觸時會發生什麼？

- 引發強烈的本能行為
- 母體荷爾蒙激增
- 聞到、撫摸並與嬰兒互動。
- 嬰兒的本能會驅使他們遵循獨特的過程至進行第一次母乳喂養。

立即不中斷肌膚接觸對母親很重要的理由

減少產後出血降低貧血

母嬰互動互惠，母親敏感度提高

立即不中斷且肌膚接觸對嬰兒很重要的理由

如何常規執行立即不中斷且安全肌膚接觸

- 出生後，裸露的嬰兒立即趴在母親裸露的胸前，在接觸前不放置在處理台或其他地方
- 接觸前嬰兒不會被擦乾，接觸開始後，擦乾嬰兒的頭及背部，避免水分蒸散
- 適用於陰道生產或半身麻醉之剖腹生產
- 過程需評估嬰兒穩定度
- 此時接受評估會減少出生時的壓力

肌膚接觸時的安全評估

- 觀察新生兒
(膚色、呼吸、肌肉張力及頭胸部的自由活動度)
- 觀察母親
(健康狀況、清醒度、疼痛程度)
- 告知父母親該觀察什麼，有問題可以找誰
- 一名臨床照護者，依流程進行觀察
- 若為剖腹產需適當支撐嬰兒，避免掉落

產後前二小時新生兒安全照護

- 母親採半躺姿至少 30 度，避免嬰兒平臥
- 促進母嬰視線接觸，確保嬰兒口鼻可見
- 確保嬰兒自發性抬頭以促進呼吸及第一次吸吮
- 目視監測新生兒的呼吸、膚色、對刺激的反應，無須打開蓋被避免降溫
- 檢查母親生命徵象、確保母親有反應
- 確保母親及家屬知道需要評估什麼，及如何獲得協助

中斷肌膚接觸合理的醫療因素

- 有嚴重的醫療問題
- 母親感覺不適(暈倒、頭暈)
- 新生兒處於 WHO/Unicef 所定義的不穩定狀態(暫停呼吸、低血氧、心搏過緩)
- 確保在臨床可行時，盡快恢復肌膚接觸
- 以上所有內容必須病歷呈現

肌膚接觸的獨特過程-9 步驟

1. 短暫地哭泣
2. 進入放鬆階段
3. 覺醒-開始醒來，睜開眼睛
4. 活動-開始做手臂、肩膀和頭部的小動作
5. 爬行-嬰兒會抬起膝蓋，向乳房移動或爬行
6. 找到乳房後經常休息
7. 熟悉乳房-輕撫、嗅聞和舔
8. 吸吮-自我依附並開始餵食
9. 吸吮一段時間，媽媽和寶寶經常會睡著

新生兒主動吸吮乳房前的餵食行為暗示

- 清醒中短暫休息適應新環境

- 手放置嘴邊，做出吸吮動作、發出吸吮聲音
- 以手觸摸乳頭
- 專注乳房深色的部分(乳暈)
- 向乳房移動並主動尋乳
- 找尋乳頭區域，並張大嘴巴含乳

新生兒在頭一至二小時吸吮的重要性

- 觸發母乳製造
- 促進泌乳
- 增加子宮收縮
- 降低嬰兒死亡風險
- 母親學習辨識新生兒的飢餓暗示及有效含乳

工作人員的角色

可能阻礙早期接觸的因素

- 政策：政策與制度不明確、缺乏標準流程、宣導策略未落實。
- 環境：缺乏安全、適宜的獨立空間。
- 工作人員：工作量增加、壓力大、對流程不熟悉、害怕發生意外。
- 母親與新生兒：不了解肌膚接觸訊息、母嬰狀況不佳。
- 其他醫療措施：待產限制活動、缺乏支持與陪伴、早期待產禁止飲食、使用藥物減痛、打點滴、持續的胎心監測、新生兒出生後緊緊衣物包裹、產後立即母嬰分離

親子同室

實施親子同室的重要性

- 提供早期接觸、促進親子連結及依附關係
- 提升育嬰能力，增進信心與成就感
- 學習辨識及回應嬰兒的餵食暗示

- 促使頻繁、無限制的回應式餵食
- 促進母乳哺育、增加乳汁分泌
- 增加嬰兒及母親的安適(減少壓力)
- 增加家庭凝聚力、彰顯父親的角色
- 改善感染控制，降低傳染疾病擴散的風險

親子同室過程中母親及家人需要學習的內容

- 觀察嬰兒
(活動度、膚色、吐嗆奶、以及即刻處理與操作技巧)
- 了解嬰兒的正常表現及行為暗示的意義
- 安撫嬰兒的技巧與方法
- 喝到足夠奶水的表徵
- 正確舒適的哺乳姿勢及含乳技巧
- 嬰兒正常大小便顏色、味道及形狀，異常的處理原則
- 了解嬰兒行為模式
餵食 10-14 次/天，睡眠 12-20 小時(一般的嬰兒)

親子同室時爸爸可以主動做的事

- 學習哺乳相關知識及技能
- 確保太太在哺乳過程中的身心舒適
- 注意觀察哺乳過程的姿勢及含乳，給予協助
- 確保太太得到所需的睡眠
- 陪較大的孩子，保護太太免受干擾
- 維持良好溝通
- 當太太洗澡、吃飯時，照顧陪伴嬰兒
- 學習幫嬰兒洗澡換尿布，抱嬰兒給太太哺乳
- 抱嬰兒肌膚接觸

- 安撫嬰兒

安全管控

- 嬰兒不可離開父母的視線
- 讓嬰兒仰睡
- 確保嬰兒沒有過熱
- 僅可將嬰兒交給本院配戴專屬徽章的護理人員
- 確定並實際練習媽媽了解緊急呼叫系統使用

感染管制

- 每次接觸嬰兒前須洗手，
- 避免親吻嬰兒
- 有呼吸道症狀，務必戴上口罩
- 訪客不接觸嬰兒，
- 有呼吸道症狀不宜探視
- 房間不太熱，嬰兒不包裹過多衣物
- 避免安排有感染之個案同住

可接受的母嬰分離醫療因素

與母嬰分離的母親討論與嬰兒一起待在病室的理由

產後-出院後追蹤關懷服務

壹、由醫療院所出院的準備事項

一、母親出院前需要的資訊

(1)能順利哺育嬰兒

(2)前6個月純母乳哺育，之後添加副食品且持續哺乳至2歲或2歲以上

(3)如何尋求持續支持

(4)能說出最近的支持團體及諮詢專線

母親出院前需要的資訊，何時提供？

二、母親能夠哺育她的嬰兒

- (1)健康嬰兒表徵
- (2)依嬰兒需求餵食、辨認嬰兒飢餓暗示
- (3)自行擺位哺乳
- (4)可正確含乳及有效吸吮
- (5)自覺乳汁不足時的應對(評估是否吃到足夠奶水)
- (6)正確執行手擠乳及母乳收集

三、母親了解純母乳哺育及持續哺乳重要性

- (1)返家後面對被要求給嬰兒其他食物壓力
- (2)純哺乳六個月後，嬰兒需要開始添加固體食物(副食品)

四、母親能夠確認哺餵嬰兒順利進行

辨認嬰兒順利哺乳象徵：

嬰兒清醒活躍

24 小時哺乳 8-12 次

一天某些時段是安靜或睡眠狀態、

U、S、B 徵象

哺乳前後乳房變化

乳房及乳頭舒適

有自信照顧嬰兒

五、討論如何尋求持續支持

- (1)隨時關注母親的需求
- (2)提供 24 小時諮詢及支持電話

(3)母乳支持團體資訊

(4)其他可提供專業諮詢(國際認證泌乳顧問 IBCLC/華人泌乳顧問)

六、出院後的後續追蹤支持

1.討論家庭支持

2.與家人討論如何協助

3.主動提供聯絡訊息

4.鼓勵產後返院常規檢查及嬰兒健檢

5.提醒餵食要點(是否有吃到足夠奶水)

6.提供書面資料

7.持續追蹤必要時提供居家訪視

- 提醒餵食注意要點
- 持續哺乳 2 年或更久
- 副食品添加
- 時機
- 方式
- 多樣少量
- 持續哺乳

七、哺乳支持團體運作

功能

協助度過危機

提供其他型態處理方式

提供具有共同問題的個案支持

引導與教育

運作方式

- 每月聚會一次，1.5~2 小時
- 可能有一個主題
- 主題講解不超過半小時
- 開放問題討論及經驗分享

帶領人

- 良好的溝通技巧
- 豐富的哺育知識
- 引導整個討論
- 確保母親都有機會交換心得
- 聆聽問題描述、鼓勵探索

八、醫療機構如何幫助持續哺餵母乳

- 讚美、肯定
- 幫助母親哺乳
- 鼓勵母親在開始哺餵配方奶前尋求協助
- 轉介支持團體
- 適當家庭計畫
- 鼓勵持續哺乳
- 協助困難哺乳母親(返職場、雙胞胎、早產/低體重兒、生病嬰兒或母親...)

措施十 讓家長和嬰兒需要時能及時獲得持續的支持和照護

- 成立支持團體定期舉辦聚會
- 提供 24 小時母乳諮詢專線(04)36028868
- 哺乳困難媽媽居家訪視並建立轉介系統
- 親善志工協助病房關懷

課程總結

- 孕期-母乳哺育專業知能(產前教育)
提升哺乳知識與技能
- 產期-肌膚接觸、親子同室
提升親子依附、實踐嬰兒照護、早期哺乳建構
- 產後-出院前準備、出院後追蹤關懷服務
返家後持續哺乳支持(家庭、醫療機構、社區)