



# 沒有醫療需求狀況下，

# 生產後的我該如何餵養我的寶寶

## 前言

恭喜您即將為人母親，在出生後的前四到六個月，嬰兒只依賴一種食物，因此您幫嬰兒的選擇就變得十分重要。本表單將幫助您瞭解嬰兒出生後有哪些餵食選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己和嬰兒的選擇。

## 適用對象 / 適用狀況

沒有特殊醫療狀況及沒有哺餵母乳禁忌（醫師建議不能哺餵母乳），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

母乳哺育是嬰兒餵食的黃金標準，不僅減少嬰幼兒期的急慢性疾病，更是成人健康的重要基石。世界衛生組織建議，嬰兒純母乳哺育 6 個月，其後添加適當的副食品，持續哺餵母乳至 2 歲或 2 歲以上，美國兒科醫學會與臺灣兒科醫學會在嬰兒哺育建議裏也提到，足月產之正常新生兒於出生後應盡早哺餵母乳，並持續純哺餵母乳至四到六個月大，之後持續哺乳到一歲、或一歲以上。然而，因為生活形態的改變，以及配方奶的發明與普及，因此有些家庭會有不同的選擇。

## 嬰兒餵食的選擇：

1. 完全餵母乳：從出生後，在嬰兒開始想吃奶的時候就開始直接哺餵母乳
2. 部分母乳，部分嬰兒配方奶
3. 完全餵嬰兒配方奶

## 您目前比較想要選擇的方式是：

請您勾選

- 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，我想等我生完後再說。

## 請透過以下四個步驟來幫助您做決定

### 步驟一、選項的比較

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
需要作的事	產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後儘快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。</li> <li>產後儘早開始哺乳，以建立並維持泌乳。</li> <li>需要準備哺乳所需用物。</li> </ol>	需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。</li> <li>需要準備瓶餵所需用物。</li> <li>學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。</li> </ol>
營養提供	有完整營養素，容易吸收。	營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。	無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。

	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
嬰兒健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度：包括：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。</li> <li>2. 減少嬰兒肥胖機會。</li> <li>3. 減少嬰兒猝死症風險。</li> </ol>	即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。	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、糖尿病風險也較高。
母親健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因哺乳有 3~20% 乳腺炎風險(依產後接受的協助程度而有不同)。</li> <li>2. 促進產後子宮恢復，減少產後大出血機會。</li> <li>3. 不分日夜純哺乳，母親月經未恢復前六個月內避孕效果 98%。</li> <li>4. 降低卵巢癌及乳癌風險。</li> <li>5. 降低糖尿病風險。</li> </ol>	塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 產後需要額外注意子宮按摩，以避免產後大出血。</li> <li>2. 會有脹奶痛，需要退奶處理。</li> <li>3. 乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸，需要專業人員協助。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 混合哺乳後，維持母乳量可能比較困難。</li> </ol>	
缺點	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 直接哺乳者，嬰兒餵食工作無法請他人幫助。</li> <li>3. 外出或返回職場，需要尋找適當擠奶空間和時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 擔心奶水不夠或餵母乳的嬰兒吸吮問題。</li> <li>3. 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。</li> </ol>	<p>需要花時間購買安全的配方奶、使用煮沸的開水以及消毒過的奶瓶奶嘴泡奶。</p>

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
(前六個月) 食物費	母奶免費	1. 母奶免費 2. 配方奶視餵食量而定	配方奶約 15,000~40,000 元
大約費用 相關費用	0~15,000 元 (下列用品非絕對必要)	2,800~21,000 元	2,800~6,000 元
	哺乳內衣、 溢乳墊及母乳袋、 擠奶器	含餵母奶及配方奶所需 準備用物費用	奶瓶奶嘴、 奶瓶消毒鍋

## 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	感受程度				
	1分	—————	—————	—————	→ 5分
給嬰兒完整的營養	不重視	不太重視	普通	重視	非常重視
	1	2	3	4	5
對嬰兒健康的影響	不重視	不太重視	普通	重視	非常重視
	1	2	3	4	5
對母親健康的影響	不重視	不太重視	普通	重視	非常重視
	1	2	3	4	5
家人對我餵食嬰兒 方式的意見	不在意	不太在意	普通	在意	非常在意
	1	2	3	4	5
經濟考量	不重要	不太重要	普通	重要	非常重要
	1	2	3	4	5
職場對我餵食嬰兒 方式的支持	非常擔心	擔心	普通	不太擔心	不擔心
	1	2	3	4	5

### 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。  對  不對  不確定
2. 哺餵母乳可減少母親得乳癌的機會。  對  不對  不確定
3. 哺餵母乳可減少產後大出血的機會。  對  不對  不確定
4. 哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助  對  不對  不確定
5. 奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定，避免過度餵食。  對  不對  不確定
6. 母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量。  對  不對  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）

選擇一	<input type="checkbox"/>	我已經確認好想要的餵食方式，我決定選擇：（下列擇一） <input type="checkbox"/> 完全哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 部分哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 完全配方奶餵食
選擇二	<input type="checkbox"/>	我目前還無法決定（下列擇一） <input type="checkbox"/> 我想要再與其他（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…）討論我的決定。 <input type="checkbox"/> 對於以上餵食方式，我想再瞭解更多，我的問題有： _____ _____ _____ _____

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的醫師討論。

本文件於 106 年完成，製作文件內容僅供參考，各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，詳情請與您的主治醫師及醫療團隊討論。

## 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母乳哺育教戰手冊

1. Abayomi J. Infant formula—evaluating the safety of new ingredients. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2005; 18(3): 226.
2. Amitay EL, Keinan-Boker L. Breastfeeding and childhood leukemia incidence: a meta-analysis and systematic review. *JAMA pediatrics* 2015; 169(6): e151025.
3. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten L. Breastfeeding and the maternal risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose–response meta-analysis of cohort studies. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2014; 24(2): 107-115.
4. Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, Bahl R, Martines J. Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica* 2015; 104(467):96-113.
5. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica* 2015;104(S467):14-19.
6. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica* 2015 ;104(S467):30-37.
7. Lodge CJ, Bowatte G, Matheson MC, Dharmage SC. The Role of Breastfeeding in Childhood Otitis Media. *Current allergy and asthma reports* 2016; 16(9):68.
8. The American Academy of Pediatrics. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129(3):e827-41.
9. Ip S, Chung M, Raman G, et al. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Evidence Report/Technology Assessment (Full Rep)* 2007; 153(153): 1-186.



財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會

本文宣品經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告



中山醫學大學附設醫院  
醫病共享決策輔助評估表

最後，請花一點時間幫我們完成下列評估

您的肯定跟建議，是我們動力

醫療決定品質評估

	不同意	不太同意	普通	同意	非常同意
1. 在下決定前，幫助我知道每個選項的優點及缺點	1	2	3	4	5
2. 在下決定前，幫助我辨識想詢問醫生的問題	1	2	3	4	5
3. 在下決定前，幫助我表達疑慮與想法且受到醫療人員重視	1	2	3	4	5
4. 在決定治療方式時，了解在意問題的好處及壞處	1	2	3	4	5
5. 在決定治療方式時，得到足夠的幫助或建議來作決定	1	2	3	4	5
6. 在決定治療方式時，作了最適合的決定	1	2	3	4	5
7. 在協助你下決定時，醫療人員的努力程度	1	2	3	4	5
8. 這樣的醫病溝通方式，能減少我的焦慮	1	2	3	4	5
9. 這份決策輔助工具，是否有某些描述、圖片、呈現方式或題目，讓您不容易理解或作答？請簡述：					
10. 是否有想知道且關係到抉擇的問題，但這份決策輔助工具沒有說明？請簡述：					

參考：醫策會「病人安全共進計畫 成效評估調查問卷（民眾版）」

有建議也歡迎提出

---

---