

媽媽的選擇題

奇美醫療財團法人奇美醫院

兒科部陳昱瑾醫師



看著即將三歲的小女娃，在捉迷藏時淘氣的嬉笑，在不願洗澡吃飯時的調皮搗蛋，會心地一笑，因為看見自己的倔強和對生活的熱情在另一個生命上延續。我是一位兒科醫師，一位母親，我的幸福和大家一樣，來自摻著小確幸的所謂日常。我們都在找，能給孩子的什麼是最好？

專科考試時如果考官問兒科醫師什麼是新生兒最好的食物？唯一標準答案就是母乳。我們知道哺育母乳有很多優點：母乳含有荷爾蒙、生長因子、免疫球蛋白、酵素等無法被配方奶取代的成分、含較多乳清蛋白和不飽和脂肪酸較好消化、有各種抗感染因子可增強寶寶抵抗力。對於母親而言，哺乳則有促進子宮收縮減少產後出血的好處。此外方便經濟、減少調製過程污染的隱憂、促進親子關係等都是考量的優點。

但是回想當新手媽媽的那段日子，我並沒有因為自己是兒科醫師而在照顧寶寶上得心應手。最衝擊的問題莫過於哺餵母乳了，生產後我遇到了大部分哺乳媽媽面臨的問題和壓力，包括乳汁不足，收集母乳和工作時間分配上的困難，公共場所哺餵母乳的空間限制，還有無法成功哺乳的愧疚感，莫名的壓力讓自己都很難說服家長哺餵母乳。

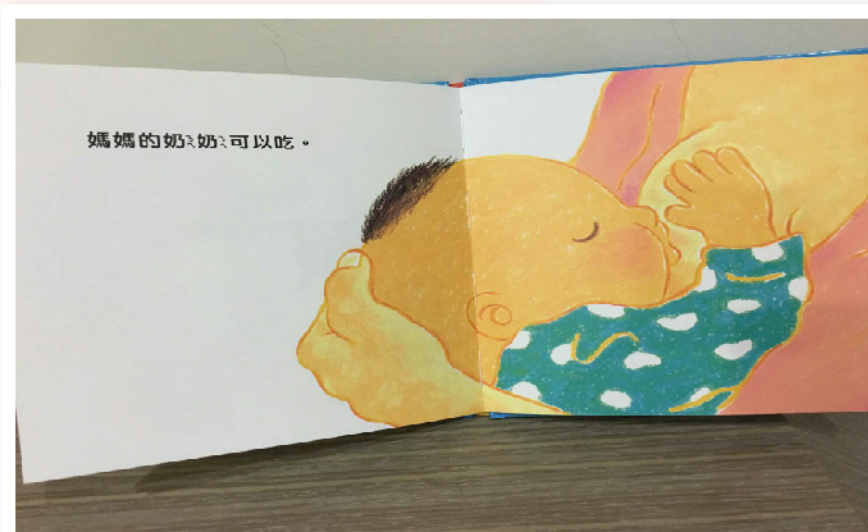
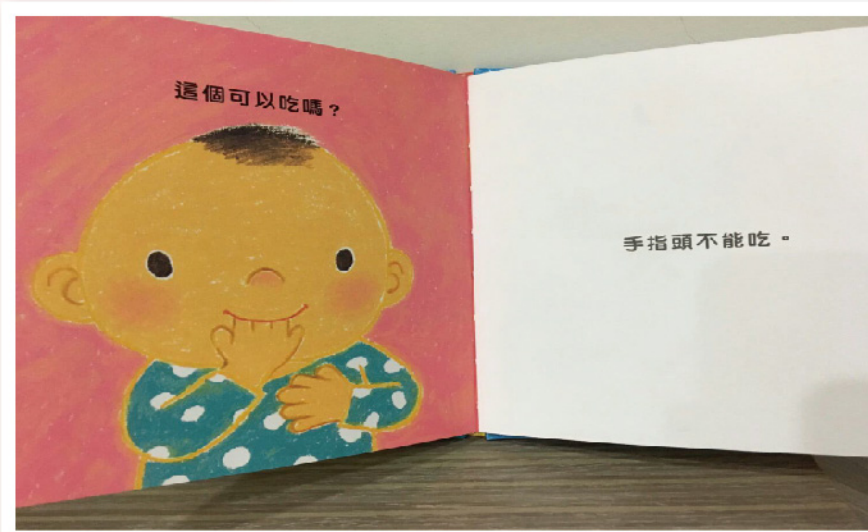
後來很幸運有機會參加了一系列的母乳課程，讓我了解推廣母乳哺育的初衷及方向。其中最令我印象深刻的是2017年度華人泌乳顧問協會專業人員國際研習會中的泌乳諮詢課程，王淑芳博士授課內容提及了泌乳機轉3B關鍵『brain-breast-baby』，我們都很重視breast-baby這兩項，包括哺乳技巧及母乳對嬰幼兒的優點，然而忽略了brain其實是泌乳成功的關鍵。我喜歡王博士對brain的詮釋，說明了除了下視丘及腦垂腺

是泌乳的源頭，另一個更重要的層面則是母親能對哺乳這個選擇有所認同，並帶著快樂放鬆的情緒來執行才更能促進乳汁分泌。所以我們可以致力於推廣哺餵母乳的好處及知識給大眾，改善職場及公共場所的母嬰親善環境，讓母親能擁有家人和大環境的支持鼓勵。

前些日子帶著孩子到書局聽故事，大姐姐教小朋友『這個可以吃嗎？』，內容圖繪各種小動物可以吃的食物，最後一幕問小嬰兒可以吃什麼，每個孩子都爭先地回答「媽媽的奶奶可以吃！」我想這樣的感動就是支持母親堅持哺乳的動力了。

現在如果媽媽問我什麼是給孩子最好的食物？我能很自信地說就是母乳，這不單單是一種食物，而是一個愛的禮物。我們想推動的母嬰親善，不是帶著壓力的標準和規定，而是媽媽自願開心的一個選擇，並在這帶點困難的挑戰路程上提供專業諮詢的協助。

小魯文化寶寶書『這個可以吃嗎？』



哺餵母乳找回最初的感覺 從肌膚接觸開始~遠離哺乳憂鬱

現今許多的孕媽咪在懷孕初期就會開始主動找資料，例如網路、與醫護人員討論或開始與有經驗的朋友分享心得，雖然產前做足功課，但難免在自己剛開始實際哺乳時，仍會遭遇挫折。「哺餵母乳」成為全民運動，但每個媽媽的生理與心理、家庭和外環境等都不同，可能不知道自己的情緒健康可能影響哺乳成效，當剛上媽媽的您會遭逢初次哺乳的一連串狀況，而疲累不堪、挫敗不已都是正常的感受，這些感受最長可能持續兩周，會自行消退。若這些感受持續不退，或不僅不消退還惡化加劇，可能您需要幫忙；如何掌握哺乳正確觀念，幫助自己在產後哺乳的路上，能夠漸入佳境，從產後肌膚接觸起，才能遠離哺乳憂鬱。

哺餵母乳從正確的觀念開始，國健署提供的3撇步
<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=38813>

掌握早期肌膚接觸/親子同室/善用母乳哺育資訊，讓媽媽和寶寶有個好的開始，相信往後數個月到數年的哺乳歲月裡，都會是親子間最難忘、美好的回憶。

最初的感覺~早期肌膚接觸

臨床上孕產婦及家屬認為產婦剛生產完太累，擔心新生兒趴在母親身上會冷而拒絕新生兒與母親第一次見面黃金時機，只要做好保暖措施，給予正確觀念及協助，相信感受會不同。寶寶出生後30分鐘內放於媽媽的胸前作肌膚接觸，一方面可讓母親和嬰兒在親密接觸中享受親情，一方面寶寶會本能地尋找媽媽乳房，含住並開始吸吮，可以刺激泌乳激素，讓乳汁及早開始分泌；這就是所謂「肌膚接觸」，建立親子之間對媽媽更強烈的依賴感；鼓勵先生陪產可增加與新生兒情感連結，對於產後哺乳有正面的效果。人類本來就有尋找食物的本能，母乳是嬰兒時期的主食；因此，如果能好好把握「黃金時間」，引導嬰兒在一開始就認識和熟悉媽媽及家庭成員，產生依附感，媽媽和寶寶的哺乳第一關鍵時刻，只要在這段時間，讓寶寶習慣熟悉且正確吸吮、媽媽學會餵奶，往後的過程通常比較順利，顯得極其重要。

奇美醫療財團法人奇美醫院

婦產科病房徐富美護理長

新家庭第一步~
親子同室



臨床上發現媽媽及家屬會認為太累，回家有的是時間照顧，住院就是讓產婦休息，讓專人照顧新生兒就好，產婦生了孩子自然會照顧孩子的觀念。其實是需要學習的，返家後家屬才是發現媽媽的言行舉止怪異，從未意識到產婦因不會照顧孩子及無資源協助，造成產後情緒有憂鬱症狀，如未及早介入，嚴重造成產後憂鬱或無法彌補傷害事情發生。所以媽媽們也應該把握產後住院的短時間內，在母嬰親善醫院裡，會鼓勵「親子同室」，顧名思義，親子同室不應該只有母親和嬰兒，而是「全家人、尤其是主要照顧者」一起參與、共處在同一個空間，是學習哺乳最佳時機。當媽媽哺餵母乳時，爸爸在一旁可幫忙照顧辛苦的媽媽、給予精神支持；雙方也能提早熟悉寶寶狀況、儘快了解和學會哺乳的技巧與注意事項。從媽媽抱嬰兒的姿勢、擠乳手法到寶寶想喝奶的跡象、含乳位置、吸吮後反應等，都需要經由學習才能熟悉，一旦有任何哺乳問題，也能即刻獲得醫護人員解答；更重要的是，還能建立依附及信任感與親密關係。住院期間減少訪客探訪，給予夫妻自我空間，等滿月後再考慮探訪較佳。

善用母乳哺育資訊

「直接親餵，觀察，立即發現問題，尋找專業解決」，得到的都是最新、最正確的資訊。如有哺乳憂鬱症狀產生先別自己嚇自己，務必尋找婦產或精神科協助，讓自我生活調適，維持規律作息，適度宣洩情緒，讓身體動起來，適時讓身體放空，等到出院回家後，為提供多元管道供媽媽使用，今年全國187家認證通過的母嬰親善醫療院所提供相關諮詢，可以協助解決母乳哺育及嬰兒餵食等問題。可隨時利用母乳哺育諮詢專線(0800-870870)外，也可尋求母乳支持團體，國際泌乳顧問諮詢或搜尋國民健康署孕產婦關懷網站的「母乳哺育」專區、下載「母乳一指通」APP，讓產後媽媽分享及交流彼此的經驗與心情，相信對於哺乳有幫助，也可度過哺乳憂鬱。

106年7月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報日
新市	1	六	大社國小	大社39號	07:00	09:30	7/8
善化	15	六	茄拔國小	嘉北里280號	07:00	09:30	7/21
將軍	23	日	苓和國小	苓和里5鄰132號	06:30	09:00	7/30

★開放自由入座
國民健康講座

久坐族！一起來運動吧

時間 106.7.9(星期日)10:00-12:00

地點 臺南文化中心B1國際會議廳

講師 崑山科大羅詩文副教授

穴位保健DIY中醫經絡指引

時間 106.7.22(星期六)14:30-16:30

地點 新營文化中心4樓演講廳

講師 志勇中醫診所鄭又穎醫師

孕產媽咪諮詢站

哺育母乳是最天然、對寶寶最好的營養品，鼓勵產後純母乳哺餵至少6個月，之後適時添加副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上

選擇通過母嬰親善醫院認證的醫療院所產檢暨接生，可以從產前就提供媽媽正確的哺乳相關知識，並從生產到產後提供正確的協助及支持

106年度臺南市14家母嬰親善醫院

院所名稱	諮詢電話 (無標示即 24 小時服務)	住址
成大醫院	0972-402-294	北區勝利路 138 號
陳澤彥婦產科醫院	350-5000#1266 或 1208	北區中華北路二段 101 號
詠馨婦產科診所	283-5888#222	北區海安路三段 340 號
衛生福利部台南醫院	225-2527	中西區中山路 125 號
郭綜合醫院	222-1111#1170	中西區民生路二段 22 號
鄭婦產科診所 (僅提供產檢服務)	223-5135#103 (週一至週五 09:00~11:30 及 15:00~20:30 例假日除外)	中西區忠義路二段 225 號
台南新樓醫院	274-8316#4290	東區東門路一段 57 號
台南市立醫院	260-9926#21279 0800-035-080 (週一至週五 08:00~17:30 例假日除外)	東區崇德路 670 號
臺南市立安南醫院	0978-729-024	安南區長和路二段 66 號
奇美醫院	281-2811#53262	永康區中華路 901 號
環馨婦幼醫院	302-3366#212 或 213	永康區東橋七路 198 號
麻豆新樓醫院	570-0111	麻豆區小埤里苓子林 20 號
佑生婦產科診所	632-2789#27	新營區大同路 6 號
柳營奇美醫院	622-6999#73275	柳營區太康里太康 201 號

106年7月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	六	新市區	13	四	六甲區	19	三	安平區	26	三	南區
4	二	北/東區	14	五	中西區	20	四	東區	27	四	新營區
5	三	南區	15	六	左鎮區	21	五	安南區	28	五	安平區
8	六	安平區	17	一	安南區	22	六	七股區			
11	二	佳里區	18	二	北/東區	25	二	佳里區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

★國人十大死因第一名為**癌症**，早期發現較晚期發現治療效果好

！**檳榔**即使不加配料也會導致癌症

！**提醒您**~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五萬元**

！**電子煙**不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網

www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事

提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒

至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

進度查詢

新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度

線上申辦

新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付

線上查詢

合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲頁