

哺乳路上你我同心同行 現在及未來



柳營奇美醫院
楊淑蕙 產前衛教專任護理師

懷孕對大部份的婦女而言是一件喜悅的事，順利生產更是孕婦所期待的事；婦女通常在懷孕後就會開始計畫並收集母乳哺育相關資訊，以決定之後哺餵方式。在維基百科中嬰兒的「嬰」字本意為女性的頸部飾物，後來引申解釋作為抱在胸前哺乳之初生兒；在早期乳房對女性的意義在於是否擁有飽滿的乳汁可以哺餵嬰兒，達成維持種族生命繁衍的重要責任；母乳是嬰兒最天然及營養的食物來源，哺育母乳不單只是提供嬰兒食物而已，在哺乳的過程中，母嬰雙方依附關係建立更是兒童身心靈健全發展的基石；世界衛生組織（World Health Organization）鼓勵母親哺餵母乳，持續兩年甚至更久以上的時間；哺餵母乳是愛的具體表現，當嬰兒變成兒童時，這樣的愛還延續著！持續哺乳對於母嬰彼此的健康和福祉都有助益。

我母親是四零年代出生，她說：「在那個年代的小孩大都喝母乳長大的。」，我母親於60~70年代生了四個小孩，我排行老大，當時社會氛圍認為配方奶比母乳營養，加上她需要返回職場上班，所以我們家除了我有喝母乳外，其他弟妹都喝配方奶；身為護理人員，在求學過程中知道母乳很營養，但對母乳相關資訊一知半解，實習的時候，當孩子出生母親看一眼後，孩子就會送到嬰兒室，甚至還會在嬰兒室待到臍帶掉落或滿月才能抱回家，孩子大部分都喝配方奶。

我是三個小孩的媽媽，也是職業婦女，我於2000年生第一胎，2007年生第三胎；生老大及老二在診所產檢及生產，孩子一出生，看一眼後，護理人員就把孩子抱走，孩子住嬰兒室，因我的母親曾母乳餵養我到7個多月，我期許自己的孩子也一定要喝母乳，故生完第3天，忍著傷口疼痛，每3個小時就把乳汁擠出送到嬰兒室瓶餵，產後第5天，回到家覺得擠出瓶餵太浪費時間，因此嘗試親餵，但孩子早已習慣吸奶瓶，經過一次又一次的探索磨合，母親憑著她的經驗，給我支持與鼓勵，因此滿月後親餵成功，也展開哺乳歷程，且累積13年的哺乳經驗。

我想哺餵母乳不是一天兩天的事，每個人所遇到的問題、情況及挑戰也各不相同，在臨床上，媽媽們總是擔心奶水不足、孩子吃奶的時間不固定，難以掌控，加上常常搞不清楚孩子究竟吃飽了沒，導致新手媽媽們容易緊張、疲累及挫折。成功的母乳哺育不僅是母親的事，更需要同伴、家人、社區、醫療院所、工作職場及衛生局所的相挺及配合，才能促使母親成功哺餵母乳。



每年8月第一週為國際母乳週，這次的主題為「Empower Parents」「Enable Breastfeeding」，建議各位懷孕婦女選擇母嬰親善醫療院所生產，在產前學習及充實母乳哺育相關知能，產後儘量多和寶寶在一起，把握母嬰接觸的親密時刻，建議採取親餵方式，讓寶寶多吸吮媽媽的乳房，幫助乳汁分泌，透過哺乳的過程與孩子共享溫馨的親密時光。

與孩子談性說愛



元品心理諮商所
李冠儀 諮商心理師

你怎麼看待性，決定你怎麼和孩子談性

某個晚上六點，我受邀到衛生局舉辦的「與孩子談性—性教育講座」進行演講，現場來了十幾對親子，我又驚又喜，驚訝的是，這群父母竟然願意在剛下班，花兩小時的時間來了解怎麼跟孩子談性，喜悅的是，這群親子之間，已經建立談性的開始。

現在的孩子所接受的資訊其實非常多元複雜，來自學校、同儕、網路、書籍、媒體等，而身為父母，真的會有不懂的時候，或許你的孩子懂得比你還多呢！然而，不懂沒關係，重要的是你願不願意保持好奇心與彈性，試著去了解「性」是怎麼一回事，因為當年我們並沒有機會，好好地學習關於性的種種，而性教育，其實並不只是教育生殖系統與性行為、性傾向而已，性教育更是情感教育。你的孩子，需要清楚自己的感受，知道怎麼被愛與愛人，認識自己的身體，欣賞自己也欣賞他人，能夠表達自己的感受，懂得接受也能夠拒絕別人的心意，這樣的眼光，是在和孩子談性說愛前，很重要的關鍵。

性教育的時機

性教育的時機，其實就在我們的生活之中，從看一則新聞，到談論自己的感情史，都是孩子向你學習怎麼愛人與被愛，怎麼跟一個人溝通，怎麼知道自己如何被對待是舒服或難受的機會。然而，華人社會，對於性還是有許多避而不談、只能做不能說的隱諱態度，所以談性變成一件敏感的事，你的孩子或許也會希望你能在一個安全、保有他們隱私的地方（例如孩子的房間裡，或是客廳但是不要有其他人在來來去去），而且有完整的時間好好談。有家長問我：「老師，我們家的青少年最常說不知道，那怎麼討論？」這時候，我想你可以讓他知道：「現在不想說沒關係，但是當你需要討論的時候，我很樂意跟你一起。」

而當孩子真的提出問題的時候，請你不要急著當百科全書或是 google 大神，馬上要解決孩子的問題，而是要先好好聽懂孩子為何想問這些問題，並且聽聽孩子的想法，這是在表達你對他的尊重與信任，而能夠好好溝通，才能好好談性說愛。

如何適當運用關於性的資訊

試著對於孩子分享的話題，帶著一份好奇，和孩子一起找答案，接納孩子可能會迸出來的任何想法，也接納你內心產生的未知跟恐懼，誠實地對孩子說：「你問的這個問題我也不知道答案，我們一起來找資料。」網路的發達，讓我們很難完全避免孩子去接觸超過他年齡的資訊，反而你可以透過分享一些提供正確知識的網站或書籍，去平衡孩子獲取不當訊息的情形，以下是一些可以參考的網站與書籍，當然，在給予孩子這些資訊前，你都需要先看過讀過，才知道可以和孩子討論些什麼。



◎網站：

1. 性福E學園—國民健康署青少年網站
<https://young.hpa.gov.tw/home.asp>
2. FB：青春發言人
3. 德國性教育網站(有英文版面)
<https://www.zanzu.be/en/>
4. Youtube：挪威性教育

有了開放好奇且尊重的談性態度，再加上正確的資訊，跟著孩子的變化，提供適合他的討論方式，我想，你開始能夠好好地和孩子一起在談性說愛的路上探索學習了！



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 陳怡靜營養師



更多食譜

我的餐盤(1人份)

材 料

主 食-白米50公克、蕃薯60公克、紅藜10公克

主 菜-生豆包60公克、枸杞3公克、油5c.c、素蠔油

副菜1-白花椰菜30公克、鹽少許

副菜2-紅蘿蔔25公克、珊瑚菇15公克、油3c.c、鹽少許

副菜3-青江菜40公克、油2c.c、鹽少許

副菜4-濕黑木耳40公克、薑絲3公克、檸檬汁10c.c、糖3公克、素蠔油少許

水 果-鳳梨35公克、香蕉25公克、小番茄50公克

甜 點-無糖優酪乳240毫升、黑芝麻粉10公克



營養分析(1人份)

熱量 778.91大卡 / 蛋白質 34.91公克 / 脂肪 24.50公克 / 碳水化合物 112.36公克 / 膳食纖維 14.057公克

作 法

主 食-紅藜蕃薯飯：蕃薯洗淨後去皮切塊。白米、紅藜洗淨後加入蕃薯及水，電鍋蒸熟。

主 菜-紅燒豆包：枸杞洗淨後瀝乾待用。熱油鍋，先將生豆包稍微煎至表面金黃，加入素蠔油及少許水分待其收汁，最後加入枸杞稍微拌炒。

副菜1-炒白花椰菜：白花椰菜洗淨後，用滾水燙1分半鐘撈起，起油鍋，加入鹽巴拌炒至熟。

副菜2-紅蘿蔔炒珊瑚菇：紅蘿蔔洗淨、去皮、切絲。珊瑚菇洗淨後撥成小塊。起油鍋將紅蘿蔔稍為炒熟後，加入珊瑚菇及鹽拌炒至熟。

副菜3-炒青江菜：青江菜洗淨切成適口大小，起油鍋，加入青江菜及鹽炒熟。

副菜4-涼拌木耳：將濕木耳洗淨並切絲，放入滾水川燙20秒後撈起，加入檸檬汁、糖、素蠔油等調味料拌勻並放入冰箱冷藏。

水 果-鳳梨去皮後切塊，香蕉剝皮切片，小番茄洗淨，再將所有水果擺盤。

甜 點-芝麻優酪乳：優酪乳加入黑芝麻粉並攪拌均勻。

健康特色

本餐盤是依照衛生福利部國民健康署公布「我的餐盤」設計，將每日飲食應攝取的份量具像化，轉換成空間、體積比例，讓大家可以清楚了解6大類飲食比例，飲食均衡熱量不超標。

每天早晚一杯奶：每天早晚一杯240毫升的乳品，足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，飲用無糖優酪乳也是增加乳品類攝取的好方法。

每餐水果拳頭大：1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。

飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如甘藷、紅藜等。

豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，選擇之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且避免加工肉品，而生豆包即是良好的豆類製品選擇。

堅果種子一茶匙：1份堅果種子約1湯匙量，民眾可於一天內固定時間攝取1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量(1湯匙=3茶匙)。

國民健康講座

開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
健康存摺 自己的健康自己顧 教您如何提升 自我保健技能	108. 08. 31(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	周劍文診所 柯姿羽護理師
別羨慕鳥仔腳 腿粗更長壽	108. 08. 11(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	國立成功大學 林麗娟教授

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



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。

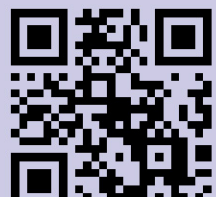
108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 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
- ★ 有哺乳過程不順的媽媽，需要專業人員進行面對面諮詢服務時，可至 <https://goo.gl/9QHGWt>預約，義工會先聯繫瞭解概況後安排諮詢時段
- ★ 世界衛生組織建議，純母乳哺餵至少六個月，其後添加適當的副食品，持續母乳哺育至兒童2歲或2歲以上
- ★ 孕產婦關懷專線0800-870-870
(諮詢服務時間：週一至週五08：00~18：00；週六09：00~13：00(國定假日除外))
- ★ 臺南市政府衛生局母乳哺育專線6335870
(諮詢服務時間：週一至週五08：00~12：00；13：30~17：30，例假日及國定假日休假)

