



## 打造神隊友~ 從攜手產前教育開始



臺南市立醫院  
胡怡芬衛教師

生命列車我們與自己愛的人相遇，共同孕育一個愛的結晶，懷孕給準爸爸媽媽帶來複雜的感覺，有興奮和欣喜若狂，同時也有各種憂慮。多數準爸媽會有擔心出生後寶寶是否健康？經濟壓力？分娩時會發生什麼？什麼時候該去醫院？

擔心自己能不能夠勝任照護嬰兒？要給寶寶吃什麼？我們都知道餵母乳有助於嬰幼兒及媽媽本身的健康，母乳是寶寶天然環保的食物。但餵母乳不是媽媽一個人的事，支持母乳哺育是共同責任，營造友善哺乳環境的溫暖鏈環環相扣，包括國家政策（制定保護

及支持政策，免於被商業不當銷售產生錯誤想法）、衛生系統（如母嬰親善醫療院所、相關專業提供正確的知識）、工作場所（如育嬰留職停薪津貼、友善職場哺乳環境）、社區支持團體、還有家人支持。為達成保護、促進及支持母乳哺育，國際母乳哺育行動聯盟（WABA）將每年8月第1週訂為國際母乳週，今年（2022）宣導主題為「加速母乳哺育行動：從教育與支持」。

### 家人支持是哺乳成功最重要一環

根據研究家庭重要成員會影響媽媽對餵母乳的想法，若嬰兒的父親或外祖母支持餵母乳，產後前幾週純母乳率高。伴侶支持餵母乳一起參與產前教育，純母乳哺育意願提升32%。在2018年台灣母乳哺育率調查，哺乳期間最希望獲得1.家人給我精神支持、2.家人能幫忙照顧嬰兒、3.有人教我如何哺乳。顯示家人支持是哺乳媽媽最需要的，而第三名「有人教我如何哺

乳」~請交給專業的來，在母嬰親善醫療院所產前衛教，有提供哺餵母乳相關知識6個主題：

### 一、寶寶出生後立即親子肌膚接觸

當媽媽把神奇生命抱在懷裡的那一刻，世界將會變得更豐富，有助於母子情感緊密連結。

### 二、依嬰兒生理需求餵奶

觀察寶寶生理表現，了解並尊重寶寶的需求。

### 三、瞭解乳汁如何製造、如何做會減少分泌

破除奶水不足的迷思。

### 四、練習如何抱嬰兒餵奶的各種姿勢

準爸爸可以在旁協助觀察，強力推薦一定要練習躺餵姿勢，能讓產後媽媽肩頸腰背比較輕鬆不痠痛。

### 五、24小時親子同室的重要性~給寶寶安全感以適應離開子宮後的新環境，親子同室像是父母實習班

在專業醫療人員協助下，讓媽媽與神隊友能較得心應手照顧寶寶，知道如何觀察評估，需要求救時知道資源在哪裡？減少了新手爸媽無所適從的衝擊。

建議打造神隊友~從攜手產前教育開始，邀請重要家庭成員一起參與喔！

讓家人一起決定嬰兒餵食方式 - 瞭解母乳哺育、瞭解母親需要的支持。未來生活改變 - 讓媽媽也能得到所需要睡眠，所以神隊友可以協助家務、照顧及陪伴嬰兒如洗澡、換尿布、肌膚接觸、安撫嬰兒、親子共讀。一起參加產前教育~有助於準爸媽在角色轉換過程的焦慮疑問獲得答案及心理準備，為迎接寶寶的來臨做好準備。

任何哺乳疑問，至國民健康局網站查詢孕產婦關懷諮詢專線0800-870870

<https://mammy.hpa.gov.tw/>



# 中醫談白露節氣養生



崇學馬光中醫診所  
黃千瑞 醫師

「白露」是秋天第三個節氣，約在國曆9月7日～9月9日左右。曆書記載：「斗指癸為白露，陰氣漸重，凝而為露，故名白露。」說明自此節氣開始，天氣逐漸轉涼，清晨露水會凝結成一顆顆晶瑩透白的小水珠，所以稱作白露。

## 夜寒日裡熱，白露勿露身

台灣處於亞熱帶，其實九月時節白天依然炎熱，30度以上溫度並不少見，但是隨著日落，氣溫又會急遽下滑，早晚溫差十分明顯。因此建議民眾多帶一件薄外套或是包裡放個圍巾絲巾，避免受寒著涼。而子宮虛寒婦女，提醒避免愛美露肚臍，因為中醫的胞宮就位於下腹，做好保暖有助於調經或備孕。

## 起居應定時，白露收情志

中醫強調身心均衡，不同於春季雨水或夏季濕氣，秋季我們常聽到「秋燥」一詞，「燥」為乾、為缺少水分。「燥」除了會危害身體健康，也會對心情產生波動，形成心浮氣「躁」。《黃帝內經》提到：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑；收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。」「容平」指得是萬物成熟而平定收斂，所以秋天是「收」的狀態，因此建議民眾修養身心，例如靜坐或打太極拳都是不錯的選項，同時起居規律，早睡早起並睡眠充足。

## 白露防秋燥，食白來潤肺

中醫認為「春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎」，民眾可以把中醫的肺視為呼吸系統，且「肺主皮毛」。當白露時節，以燥為主氣，燥易傷肺、耗人津液，民眾可能會出現咽喉不適、口乾舌燥、咳嗽、鼻腔乾癢、皮膚搔癢等症狀。

根據中醫五行理論，白色入肺，我們可以想想生活中有哪些白色食物，又或是請益中醫師來針對體質進行個別調理。養肺潤燥食物有：百合、山藥、銀耳、梨子、西洋參、沙參、麥門冬、玉竹等，這些都是很棒的潤肺食材！

★百合蓮子銀耳湯：將百合、蓮子、銀耳洗乾淨，放入鍋中同煮，可依個人喜好酌加紅棗、枸杞、冰糖來調味。

★冰糖燉梨：將水梨或雪梨洗淨後，橫切上方頭部，放入碗中，挖空中間果核，將冰糖撒入果肉中，放入電鍋蒸煮半小時，梨子會自然出水，梨汁連同果肉一起食用。

## 按摩魚際穴，平喘清肺熱

另外關於秋燥引起的咽喉搔癢或咳嗽，可以多按壓「魚際穴」。攤開手掌，掌心靠近拇指處有一塊豐隆肌肉形似魚腹，稱大魚際(肌)，此處肌肉色較白，與手背肌色有差異，而拇指根部與手腕連線中點(第一掌骨中點)，就是魚際穴。魚際穴為手太陰肺經的榮穴，「榮主身熱」，五行屬火，用於清肺熱、止咳喘，如果平素容易口乾舌燥民眾也可以多多按摩此穴。



## 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。
- ★B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★戒菸省錢賺健康免費戒菸專線0800-636363。
- ★營養顧得好，生活沒煩惱，營養諮詢專線0800-222-543
- ★「母乳」是給寶寶最珍貴的第一份禮物，哺餵「母乳」好處多多，有哺乳過程的問題，可至<https://goo.gl/9QHGWt>預約



由專業人員義工先聯繫了解概況後安排諮詢時段，請哺乳媽媽帶寶寶前來「臺南市政府衛生局母乳諮詢室」面對面解決問題，全程不收費。