

哺乳路上同心 守護攜手同行



臺南市立安南醫院
附設產後護理之家
楊淑惠護理長

今年國際母乳週的主題為「促成母乳哺育為職場家長創造改變」，國際母乳週是由世界母乳哺育行動聯盟(WABA)組織發起，並與世界衛生組織(WHO)和聯合國兒童基金會聯合等國際組織合作，於每年8月1日至7日，在世界各地透過各種不同的形式，來舉辦慶祝活動，在這為期一周的慶祝活動裡，世界各地會更廣泛地推動、保護和支持母乳哺育，促進孕產婦健康。在創造友善母乳哺育職場上，淑蕙建議可從產前開始幫助母親了解哺乳計畫及返回職場應將面臨的

泌乳挑戰及處理方法，討論個別可行的哺集乳時間表，提供選擇集乳工具及儲乳策略，了解社區及職場資源與家人及同伴支持網絡，讓母親有意願嘗試母乳哺育，增進母親哺育的信心及延長哺乳期。

有關母乳哺育的故事，您知道嗎？

在西班牙馬德里市提森波那米薩美術館裡有幅「銀河系的誕生 The Birth of the Milky Way」畫作，其典故來自古希臘神話，Hermes 奉 Zeus 之命，把剛剛出生的 Hercules 帶到天后 Hera 身邊，想借她沉睡的機會吮吸奶水以求長生，Hera 從睡夢中驚醒，奶水噴湧而出，撒在天空上，化作了天空中的銀河(Milky Way)。

「母乳哺育」不管對嬰兒、母親或是整個家庭、社會、國家，甚至是地球都有益處；母乳安全、乾淨，可為嬰兒提供生命最初幾個月所需的能量和營養；在嬰兒出生後一小時內及早開始母乳哺育，可以保護新生兒免受傳染病和慢性疾病的侵害，並降低新生兒死亡率；在出

生後的頭6月內進行純母乳哺餵，然後用適當的副食品繼續母乳哺餵長達2歲及以上，為嬰兒提供了生命的最佳開端，母乳也促進了母嬰之間的情感連結；唯有讓更多的人認識、理解與支持「母乳哺育」，才能讓更多的嬰兒可以享受這份愛的禮物。有些母親因為種種因素，無法順利的哺餵母乳，但她們仍然盡最大的努力給予嬰兒愛與關懷，當社會給予更多的鼓勵與支持時，才能讓這些母親有機會將「母乳哺育」這份禮物送給自己的寶寶。

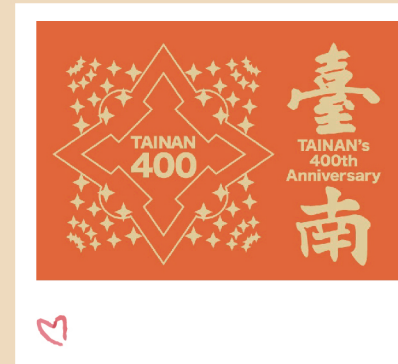
母乳哺育是一種自然行為，但需要後天的學習，因此，哺餵母乳必須在產前就做好哺乳的準備、學習哺育的技能，產後更要加入時間與體力的付出及反覆的練習，才能熟能生巧，其勞動的負擔與價值等同於一份專責的工作，因此我們必須支持及協助母親在產後的第一個小時內盡快開始母乳哺育，並應獲得實際的支持，使母親們能夠建立母乳哺育並解決常見的母乳哺育相關難關。

淑蕙從事護理工作邁入20年，在母嬰照護的職涯裡，每次看到新手父母翹首期待迎接寶寶的表情，讓我看見了新生命的開始與喜悅，

但在這充滿喜悅氛圍環境中，也有少部分非自願必須面臨終止妊娠的產婦，她們的哀傷與低落情緒也讓我以同理心與正向態度、傾聽內心感受陪伴渡過。

在護理養成教育中，我們學習到傾聽與關懷的重要性，工作上我則以照顧親人與朋友的心情來照護我所接觸的孕產婦，運用同理心適時的伸出援手給予支持及鼓勵，因此有些產婦返家後會利用寶寶回診時，特地抱寶寶回到機構與我們敘舊。

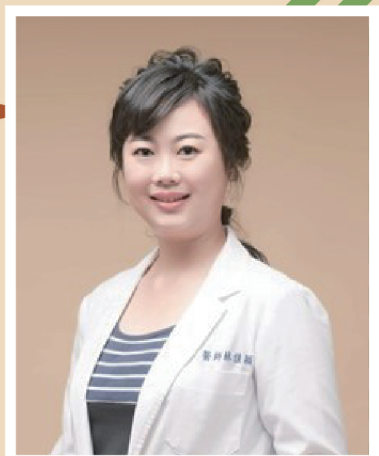
看到產婦們很開心的跟我們分享：「我的寶寶現在還在喝母乳喔！謝謝你們在我遇到哺乳問題時不厭其煩的教導與協助！」我想這就工作的成就感；淑蕙會繼續秉持「哺乳路上同心守護攜手同行」，盡自己微薄的心力，幫助更多的產婦讓她們能渡過最辛苦的時刻，以最好的狀態踏上哺乳與育兒之路。



產後泌乳 中醫調理



銘輝中醫診所
林佳穎醫師



餵母乳是許多媽媽的愛，但也是很多媽媽的痛。美國兒科醫學會於2012年建議純母乳哺育6個月的政策，鼓勵延長哺乳時間，更呼籲社會各界加強友善哺乳、友善家庭與育兒措施，讓有能力又有意願的媽媽，可藉此為孩子、自己與公共健康帶來長期效益。母乳營養均衡所含乳糖、脂肪、蛋白質、DHA、礦物質和維生素，對腎臟無負擔，可增強寶寶抵抗力且減少過敏，有助嬰兒視網膜及腦部發展，降低日後肥胖及糖尿病的風險，且培養良好之親子關係，最適合嬰兒的需要。

哺餵母乳可幫助媽媽產後子宮收縮與身材恢復，降低停經前乳癌、卵巢癌的發生率，降低65歲後骨質疏鬆的風險，且《美國心臟協會期刊》研究發現母乳哺育3個月，就能降低心血管疾病的風險，當哺乳時間長達12個月時，可降低心血管疾病致病率15%，降低心血管疾病致死率則高達40%。

中醫將乳房發育歸功於天癸，乳汁之充沛有賴於衝任二脈之充盈，而衝任之本又在於腎。乳汁乃氣血所化生，乳頭屬肝，乳房屬胃。陽明胃經為多氣多血之經絡，胃經氣血經絡化為乳汁，自乳頭排出，如脾胃氣血虧虛，則乳汁來源匱乏，乳汁雖通但量少；如果肝氣鬱結太過，乳頭乳管不暢，則乳汁排出受阻，易犯乳腺炎。產後泌乳期間，少食烤、炸、辣食物，建議避開退奶食物（苦瓜、絲瓜、西瓜、人參、花椰菜、大白菜、炒麥芽、空心菜、蘆筍、韭菜、豆豉、花椒、竹筍、薄荷）。建議患者多親餵吸通乳腺，增加補充卵磷脂外，本身需注意的飲食習慣，少食烤、炸、辣、發奶食物（茴香、紅豆、鮮奶茶、地瓜葉、花生豬腳湯、黑麥汁、鮮魚湯、山藥排骨湯、豆漿、杜仲雞湯、酒釀湯圓、黑芝麻、桂圓紅棗茶、鮮蚶湯、葫蘆巴媽媽茶、黑豆水），與塞奶食物（奶油、蛋糕、洋芋片、鳳梨酥、焗烤、芭樂、柿子、未成熟的香蕉、櫻桃、堅果、肉粽、月餅）。

筆者正逢生育年齡，經歷過哺乳的過程，也嘗過乳腺炎的苦，中醫從「辨證求因，審因論治」的角度，虛則補氣血，實則通絡的治療脈絡，藉

此讓每一位新手媽媽於產後將最好的母乳，留給最心愛的寶貝。

❁ 泌乳茶

功效：疏肝理氣、通絡下乳

材料：玄參 3 錢、粟米 1 小把（搗碎用過濾袋包裝）、黑芝麻 1 小把（搗碎用過濾袋包裝）、蒲公英 3 錢、晉耆 3 錢、茯苓 3 錢、枸杞 3 錢、甘草 1 錢

作法：

1. 將上述藥材洗淨後放入茶壺
2. 用熱水沖泡或電鍋熬煮，放涼後即可飲用



健康知識

✓ 臺南市政府衛生局母乳哺育專線 (06)6335870

諮詢時間：週一至週五 08:00~12:00；13:30~17:30(國定假日除外)

✓ 孕產婦關懷專線 0800-870-870(抱緊您 抱緊您)

諮詢時間：週一至週五 08:00~18:00；週六 09:00~13:00(國定假日除外)。

✓ 失智症不是正常老化，常常忘記事情且經過提醒仍想不起來，請至神經內科或精神科就診。

✓ 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。

✓ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所做專屬兒童的健康檢查。

✓ 吃全穀保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主。