

優先考慮母乳哺育 建立永續支持系統



璽樂產後護理之家
孫嘉雲執行長



為了保護、促進與支持母乳哺育，每年8月1日至7日為「國際哺乳週」，由國際母乳哺育行動聯盟（WABA）發起，2025年主題為「優先考慮母乳哺育，建立永續支持系統」¹，再次提醒我們，哺乳不只是個人的健康選擇，更需要制度、文化與照護體系的共同支撐著。作為長期投入產後護理與哺乳推動實務的工作者，我深刻體會「每位哺乳媽媽的背後，都需要陪伴與理解溫柔的力量。哺乳之路要的是眾人同行，而非獨自奮戰。」

★疫情下的哺乳選擇：不只是可以，而是值得

不管是 COVID-19、流感病毒、呼吸道融合病毒(RSV)、還是腸病毒等傳染病對新生兒的健康影響甚大，許多新手媽媽因著網路資訊導致焦慮。像托嬰中心、月子中心、幼兒園等處所是需要多注意的，另外家裡有兄弟姊妹、長期暴露在二手菸環境或哺乳時間過短等也都是罹患呼吸道融合病毒(RSV)相對高感染風險的族群^{2,3}。今年腸病毒伊科病毒11型流行期間，更引起學者對哺乳安全的關注。

然而，根據針對母親感染腸病毒時，兒科醫學會和兒童感染症醫學會建議，除了母子間的親密接觸可能傳染腸病毒外，母乳更曾被證實可能含有腸病毒。建議嬰兒未滿三個月時，授乳母親若有腸病毒感染之虞，宜暫緩哺餵母乳，過程中協助母親維持泌乳，待疾病康復後可恢復哺乳⁴。大部分的疾病都應盡可能的持續哺乳，初乳中的免疫球蛋白與保護性因子，正是新生兒第一道天然免疫防線。

★永續支持：不是口號，而是文化

我曾陪伴一位媽媽，她因產後大出血後延遲泌乳，對於乳房沒有脹硬誤以為「自己沒奶水」，幾度放棄哺乳。透過乳房評估、實際觀察嬰兒哺乳，確認嬰兒有吃到奶水，持續追蹤嬰兒體重與排泄情形，並給予個別化指導，她重拾信心，成功轉為全母乳哺餵。疫情期間推動 24 小時親子同室，不但可以持續依照嬰兒需求哺乳，更能獲得安全照護，這不只是理想，而是制度與文化共同實踐的成果。「乳房柔軟不等於沒有奶水」、

「親子同室不等於無法休息」，哺乳支持就是護理專業的展現。

★哺乳是生活，不是選擇題

哺乳應是生活事件，但選擇配方奶也不是錯誤，每個家庭做出的餵食計畫都值得被理解與支持。

臺南市政府衛生局多年來積極推動母乳哺育，與母乳哺育種子講師攜手建立支持網絡，包括輔導醫療機構通過母嬰親善認證、成立專家輔導團，培訓與媒合母乳支持團體帶領人、建置社區轉介系統與哺乳諮詢網絡、舉辦能力技能實作課程強化臨床人員的教學能力。

★「一滴乳汁，背後是一整個系統的支持與相信。」建立永續支持系統

母乳哺育不只是媽媽與寶寶之間的連結，更是公共衛生與世代健康的根基。當制度、專業、文化與社區協力同行，提供產前及產後即時的支持，哺乳的路才能更貼近每個家庭的真實需求，讓我們攜手努力，讓每位母親都能安心地說出：我選擇哺餵母乳，因為我知道我不是一個人。

參考文件：

1. World Alliance for Breastfeeding Action. (2025). World Breastfeeding Week 2025 action folder: Enable breastfeeding – make a difference for working parents. <https://waba.org.my>
2. World Health Organization. (2020). Breastfeeding and COVID-19: Scientific brief. <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>

3. 台灣兒科醫學會 (2022年11月3日)。建議高危險嬰幼兒族群施打呼吸道融合病毒(RSV)單株抗體(Palivizumab)預防嚴重感染。台北市：台灣兒科醫學會。

4. Taiwan Centers for Disease Control. (2024). Enterovirus infection control manual [腸病毒防治手冊]. <https://www.cdc.gov.tw>

「2025哺乳媽媽經·愛的饗宴活動」為孩子準備一份愛的禮物，邀請孕婦與眷屬一同參加，內容包含親子共讀、心靈紓壓、嬰兒安撫、餵食技巧與哺乳姿勢教學等豐富單元。活動詳情請見：

2025哺乳媽媽經·愛的饗宴活動

課程亮點：

1. 親子共讀·用溫暖的聲音，陪寶寶探索世界
2. 心靈紓壓·放鬆心情，當個快樂孕媽咪
3. 餵食技巧·專業指導，讓寶寶吃得更安心

好禮贈送：

全程參與即可獲得西點餐盒+莫蘭迪不鏽鋼保溫碗(或同等禮品)

參加對象：孕婦和眷屬皆可參加

價值超過1,600元

每場限額15組
全部免費

詳情請掃QRcode

臺南市政府衛生局 關心您
如有任何疑問請洽各區衛生所或婦幼科



中醫師教你 養肝保肝



傳揚中醫診所
郭傳揚中醫師



中醫認為「坐月子」是女性在產後調養身體的重要階段，此時身體較為虛弱，適當的調養有助於恢復健康，甚至對未來的身體狀況有長遠影響。中醫提倡通過飲食、起居、心理調適等方式來促進身體的恢復，以下是幾個關鍵原則：

保暖避寒

中醫強調「產後百節空」，應注意保暖，避免寒氣入侵：

- **衣物：**穿著舒適、保暖的衣物，避免直接吹風或受涼。
- **洗澡：**可用溫水快速淋浴，避免久站或長時間接觸冷水。

溫補調養

產後身體多虛寒，宜多攝取溫補食物，幫助氣血恢復，如：

- **食材選擇：**薑、紅棗、枸杞、當歸、黃耆、羊肉、雞肉。
- **避免寒涼食物：**如冰品、生冷蔬果，避免影響子宮恢復。

補氣養血

產後失血，氣血虛弱，宜補充富含鐵質及促進造血的食物：

- **常見食物：**豬肝、紅棗、枸杞、黑木耳、菠菜。
- **中藥調理：**四物湯（當歸、川芎、白芍、熟地）。

適度休息

產後應避免過度勞累，保持充足的睡眠，但也需適度活動：

- **休息：**多躺平休息，促進子宮收縮與恢復。
- **活動：**可輕微散步，避免長期臥床導致氣血不暢。

情緒調節

中醫認為情志調和有助於氣血流通，預防產後抑鬱：

- **心理支持：**家人應給予產婦更多關懷和支持。
- **中藥調養：**如有情緒波動，可諮詢中醫師，使用疏肝理氣的中藥。
- 通常會結合安神藥材或茶飲，如蓮子、百合、酸棗仁等。

避免提重物與劇烈運動

產後身體未完全恢復，過早勞動可能引發腰痛或子宮下垂，應避免提重物或進行劇烈運動。

食療調養

- **補氣養血：**中醫認為產後氣血虛弱，需補充氣血。例如，會使用紅棗、枸杞、黃耆、當歸等中藥材。
- **促進乳汁分泌：**通過使用通草、王不留行等中藥材來促進乳汁分泌。
- **溫補：**避免寒涼食物，通常會提供溫熱、易消化的食物，如雞湯、魚湯等。

藥膳

- **四物湯：**經典的補血方，通常用於調理產後血虛。
- **生化湯：**幫助排除惡露，促進子宮恢復。
- **八珍湯：**補氣養血，幫助增強體力。

針灸與推拿

- **針灸：**幫助調理內分泌，緩解產後抑鬱、腰酸背痛等問題。
- **推拿：**輔助產後恢復，尤其針對腰部及腹部的調理。

中藥足浴或泡澡

- 使用中藥材如艾葉、生薑等進行泡腳或泡澡，幫助活血化瘀、促進血液循環。

根據體質調養

每個人的體質不同，應根據自身情況進行個性化調理，建議尋求專業中醫師的建議，制定適合的坐月子計劃。正確調養坐月子，能促進身體迅速恢復，還能夠為未來健康打下基礎。

注意事項

- **個人化調理：**每位產婦的身體狀況不同，應根據體質進行調理，避免自行使用中藥或補品。
- **專業指導：**最好在專業中醫師的指導下進行調理，確保安全有效。

• 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(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)

• 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)

• 「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。

