

全方位-支持母親減少疲憊

胡怡芬 衛教師
國民健康署母乳種子講師&母乳支持團體輔導員
台南市立醫院 健康管理中心
n71760@gmail.com

大綱

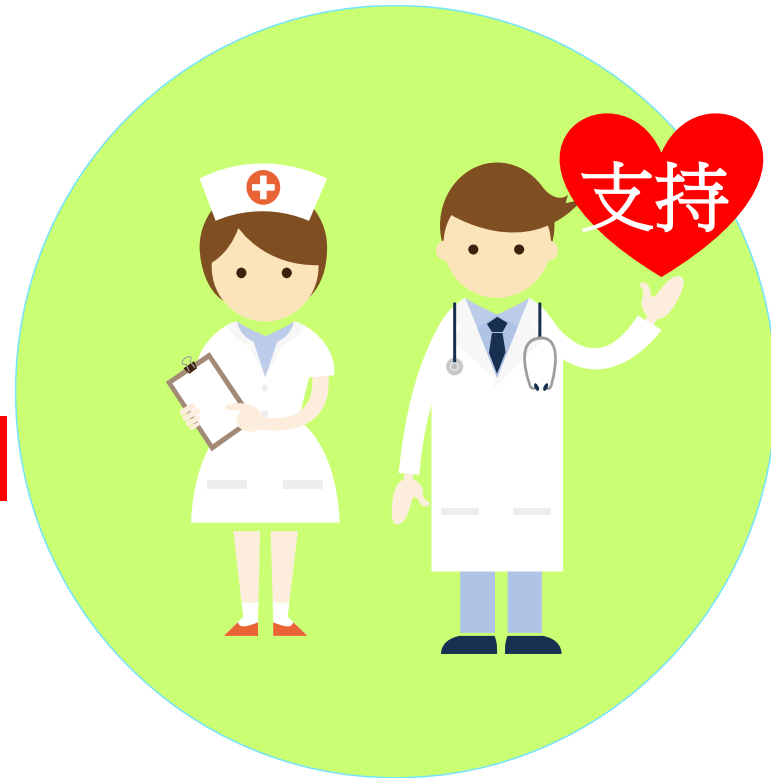
- 餵母乳的支持~產前篇
- 餵母乳的支持~住院篇
- 餵母乳的支持~出院篇

餵母乳的路上~需要被支持

01
家人
的態度

02
先生
的立場

03
職場
的環境



醫療人員是人生
短暫相遇的教練

哺乳困難母親-醫療人員支持重要性

風險

- 增加產後憂鬱¹

需求

- 及時解決問題¹

負面
支持

- 得到不適當協助,會加重產後憂鬱

正向合宜支持,是我們努力的目標²

1.Kendall-Tackett, K. (2007). A new paradigm for depression in new mothers: the central role of inflammation and how breastfeeding and anti-inflammatory treatments protect maternal mental health.*International Breastfeeding Journal*,2(1), 6.

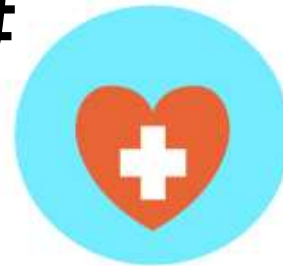
2.Chaput, K. H., Nettel-Aguirre, A., Musto, R., Adair, C. E., & Tough, S. C. (2016). Breastfeeding difficulties and supports and risk of postpartum depression in a cohort of women who have given birth in Calgary: a prospective cohort study.*CMAJ Open*,4(1), E103.

醫療團隊的角色

1. 支持鼓勵家人，讓他們有能力照顧嬰兒
2. 醫療團隊無法取代父母應該賦予父母能力
3. 尊重-選擇/文化/價值觀差異



支持



尊重



鼓勵



賦能

讓他們離開醫院後，有自信的照顧嬰兒，知道如何尋求資源及協助⁵

你的專業與關懷可以幫助這些媽媽

- 醫護人員態度、支持並協助儘早開始哺乳
可增加產婦母乳哺餵率及持續餵母乳時間^[1,2]

協助住院中產婦哺乳，是我們重要工作

1. Dillaway HE, Douma ME. Are Pediatric Offices Supportive of Breastfeeding Discrepancies between Mothers and Healthcare Professionals Reports. *Clinical Pediatrics*, 2004 ; 43 : 417- 30.

2. Chien LY, Tai CJ. Effect of delivery method and timing of breastfeeding initiation on breastfeeding outcomes in Taiwan. *Birth* 2007 ; 34: 123-30.

提供支持

有信心對抗外來壓力

支持的力量



哺乳更順暢

正向情緒

刺激愛荷爾蒙oxytocin

建立信心及提供支援-六大技巧



寫下屬於自己 支持個案的句子



活動：個人用2分鐘準備，以上題目，并貼在牆上

營造母乳哺育支援網路

母親需要持續支援才能純母乳哺育六個月

醫療工作者需要學習-

1. 評估母乳哺育
 2. 區辨哺乳問題臨床訓練
 3. 幫助母親解決問題的專業知識及技能
- 保健工作者於產後48-72小時，一週後及持續適當時間追蹤，可早期發現並解決問題

營造支援性人際網路-

- 支持的家人及朋友
- 醫療機構
- 社區保健工作者
- 哺乳支持團體

1

餵

1. 提供孕婦哺乳資訊及任何書面資料之基本內容

2. 產前衛教內容：

哺乳及前6個月純哺乳，之後持續哺乳的重要性

使用配方奶的風險

即時和持續的肌膚接觸、儘早開始哺乳、良好姿勢
正確含奶

餵奶頻率、24小時親子同室、回應式餵食

孕婦(懷孕 28 週以上)知道下列哺餵母乳相關知識

- 1. 產後即刻母嬰皮膚與皮膚接觸的好處**
- 2. 依嬰兒需求餵奶的重要性**
- 3. 了解乳汁如何分泌及確保奶水充足**
- 4. 抱嬰兒的姿勢及嬰兒含住乳房的姿勢 (含躺餵)**
- 5. 24 小時親子同室的重要性**
- 6. 脹奶及乳房腫脹處理**
- 7. 教導哺餵母乳的好處及產後 6 個月內純哺餵母乳的重要性**

了解婦女的需求

- 從懷孕開始
- 生產過程是否受到支持
- 產後生理、心理的調適及需求是否被關注

家庭的需求

- 家庭對婦女及嬰兒的照護需求
- 新生命來臨後的生活型態改變
- 配偶、公婆、祖父母家庭動態的調整
是否被事先告知及準備

措施三：提供孕婦哺餵母乳之相關衛教與指導

3.3產前鼓勵伴侶或其他家人共同參與產前教育或孕產照護具體措施

了解嬰兒的需求

- 嬰兒生理需求：包括安全、溫暖、吃飽
- 心理的需求：依附關係及社會關係的建立是否被支持
- 不論餵食嬰兒何種食物，所有的家庭及嬰兒都有同等的需求。
- 肌膚接觸、親子同室、穩固的依附關係，是每個嬰兒及家庭都應該享有的權利

② 餵母乳的支持~住院篇

親子同室迷思

✿認為親子同室媽媽就得不到休息

✿媽媽會不會累關鍵點

取決於有沒有足夠的支持，

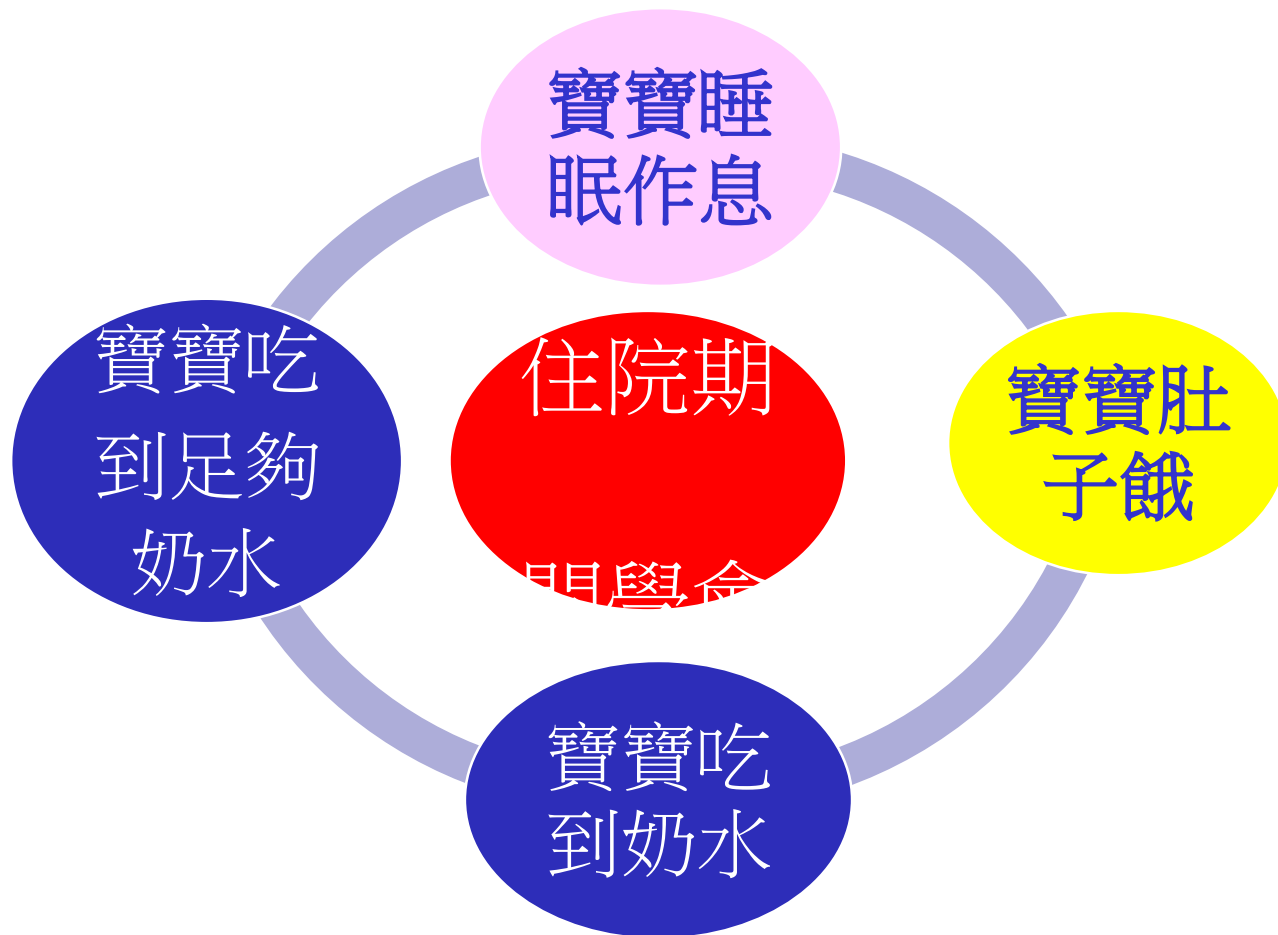
有沒有人照顧這對母嬰

而不是媽媽除了哺餵，還要做其他事

Q. 出院後才親子同室，疲累問題就不會發生？

新手媽媽哺餵母乳能更加順利

- 親子同室優點~啟動母嬰和諧共舞第一三部曲
~讓媽媽與寶寶適應彼此節奏，找到共處模式



產後疲累
VS
親子同室

心理層面

1. 沒有心理準備~
寶寶需要不斷餵奶、換尿布和抱抱
2. 親子同室/養小孩
與想像中畫面不同
3. 沒有哺乳/照顧嬰兒自信

生理層面

1. 產後筋疲力竭
沒有時間休息
2. 剖腹產傷口疼痛

家庭分工

沒有規劃討論家庭責任分工
~台灣傳統思維照顧新生兒
及家庭是母親的天職

親子同室讓妳不會累到崩潰-1

建議解決方法

一.心理層面—

1. 建立媽媽自信心

媽媽相信自己

寶寶有你的乳房就能吃飽，

媽媽有自信

情緒放鬆乳汁分泌會更多

親子同室讓妳不會累到崩潰-1

建議解決方法

二.生理層面

1.把握機會休息：

寶寶睡著時，媽媽也補眠
調整-減少會客

2.媽媽學習躺餵：

讓自己獲得更多的休息

3.媽媽記得攝取水分與用餐

親子同室讓妳不會累到崩潰-2

建議解決方法

三. 家庭分工

媽媽負責餵奶

其他照護寶寶的工作

需要先生及家人

全力支持協助

親子同室讓妳不會累到崩潰-3

建議解決方法

四、醫療端協助與支持

1. 協助母親確定嬰兒吃到奶水

2. 替代方案

經評估寶寶沒吃到足夠奶水，
補充配方奶或他人奶水時，
為避免乳頭混淆，可選擇替代方案

3. 止痛

剖腹產媽媽疼痛問題，
請醫生開立安全止痛藥

住院期醫護人員不適當行為₁-1

- 1 哺乳時推寶寶頭去吃奶
- 動作粗魯被侵犯感
- 2 醫護人員訊息不一致 -
有不支持感
- 3 醫療人員缺少熱情協助
- 減少母親自信心

從專業教育訓練著手改善
BFHI措施二. 確認工作人員有
充足知識. 能力和技能來支援
母乳哺育
管理面: 制定作業標準書/ 衛
教手冊. 確保人員衛教一致性

- 4 協助哺乳時匆忙
- 5 協助第一次哺乳後未追
蹤 - 沒安全感

從醫院制度管理面著手改善
BFHI措施1C. 建立持續監控和
資料管理
- 探討人力問題
- 探討制度管理面問題

住院期醫護人員不適當行為-2

6. 沒告知正確知識做錯誤選擇

醫病共用決策全人照護

給出需要

溝通技巧

協助支持

BFHI措施三. 與孕婦及其家人討論哺餵母乳重要性和管理


舉例: 醫病共用決策SDM

(Shared Decision Making)

- 我有生產風險，該如何選擇生產方式?
- 生產後的我該如何餵養我的寶寶
- 決定自然生產，該不該選擇減痛分娩呢?
- 產婦住院期間是否要實施親子同室

住院期醫護人員不適當行為-3

7沒提供哺乳社會資源和協助



從管理面著手改善

舉例:產前衛教手冊-提供醫院及社區的母乳支援團體訊息/醫院諮詢電話

餵母乳的支持~出院準備篇

08
尋求支持資源
管道與相關訊息

01
能依嬰兒需求餵食
嬰兒行為代表意義

02
能辨識嬰兒需要
哺乳的暗示

03
能將嬰兒正確擺位
及含乳

04
知道有效
哺乳表徵

05
自認奶水不足時
應如何因應

06
能執行手擠乳
及母乳收集

07
該就醫的狀況
及諮詢管道



3

出院後的支持

社會支持系統

國健署建構母乳支持網絡

- 國健署孕產婦關懷站：

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

- 國健署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870
- APP-母乳一指通
- FB--孕產婦關懷粉絲團
- 母乳聚會-各縣市衛生局辦理-母乳聚會



母乳一指通



iOS



Android



iPad

支持環境營造~實務分享

醫療人員支持母乳重點

態度-

1. 有評估母乳哺育/幫助母親解決問題專業知識及技能
2. 給予讚美正向合宜支持態度
3. 推廣母乳哺育的熱情

作法-

1. 專業知識的精進/營造醫療人員互相支持環境
2. 餵母乳困難母親-
給正向合宜支持/及時解決困難/資訊上支援
3. 營造支援性人際網路-
家人朋友/社區保健工作者/哺乳支持團體
4. 營造醫療機構友善哺乳環境-落實醫院哺乳親善政策
管理面-醫療人員一致性衛教/協助後追蹤/諮詢電話
出院前與母親討論如何獲得所需支持與資源