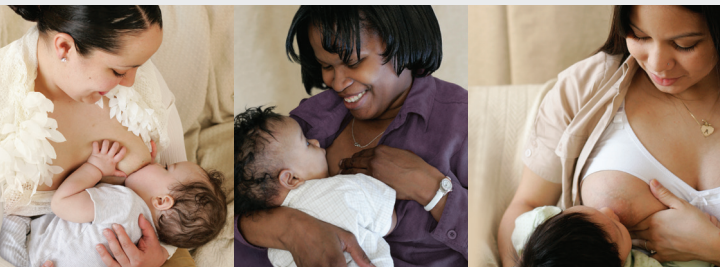


母乳餵養 袖珍指南



母乳餵養為哺乳者及其嬰兒帶來獨一無二的健康益處。健康照護提供者與工作人員在純母乳餵養及延長母乳餵養時間方面可以發揮關鍵作用。您應該在患者懷孕時便開始進行諮詢和提供支援，並一直持續到新生兒期及之後。

本袖珍指南旨在為您提供與此相關的支持。

產前護理期間：

美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 和美國婦產科醫師學會 (American Congress of Obstetricians and Gynecologists) 建議懷孕者應進行六個月的純母乳餵養。

您對懷孕者及其家人所說的話可以對其產生影響。如果您建議純母乳餵養，懷孕者可能會想要延長母乳餵養的時間。

告訴母乳餵養者：

- 「母乳有助於增強寶寶的免疫力，僅喝配方奶並不具備這樣的功效。」
- 「母乳餵養的時間越長，對寶寶的身體越好。寶寶吸吮的每一口母乳都非常重要。母乳餵養還可以幫助您減少在孕期增加的體重並降低罹患某些癌症的風險。」
- 「母乳餵養剛開始可能會有點困難，但會逐漸變得輕鬆。母乳可以讓寶寶受益終身。」
- 「大多數懷孕者均能進行母乳餵養。您的身體能產出足夠的乳汁，為寶寶提供出生後六個月所需的所有食物。」

如果滿足以下條件，便可以進行母乳餵養：

- **剖腹產**
即刻開始以側邊半臥姿勢或坐著進行母乳餵養。
- **服用藥物**
大多數藥物在母乳餵養期間均可服用。查閱有關特定藥物的處方資訊和 LactMed 數據庫：toxnet.nlm.nih.gov。
- **做過乳房手術（包括隆胸或縮胸）**
 - 隆乳術：經常母乳餵養以維持充足的乳汁。
 - 縮胸手術：由於母乳可能供應不足，所以需要監測嬰兒的發育情況。
 - 涉及乳暈切口的乳房活檢：懷孕者可以透過增加未受影響的一側乳房的乳汁來彌補另一側的不足，但需要監測嬰兒的發育情況，因為乳汁供應可能不足。
- **患有甲型肝炎**
請在嬰兒接種免疫血清球蛋白後開始母乳餵養，並在其滿一歲後接種疫苗。
- **患有乙型肝炎**
請在嬰兒接種乙型肝炎免疫球蛋白和三劑乙型肝炎疫苗的第一劑後開始母乳餵養。
- **患有丙型肝炎**
丙型肝炎並非母乳餵養的禁忌症，但如果乳頭皸裂或出血，則需重新考慮。
- **乳頭打孔**
母乳餵養前請取下乳頭配飾，避免嬰兒窒息的風險。
- **偶爾飲酒**
酒後兩小時內避免母乳餵養。
- **吸菸**
向父母宣傳戒菸並避免讓嬰兒接觸二手菸。

如果出現以下情況，便不能進行母乳餵養：

- **感染艾滋病病毒 (HIV)**
- **感染 I 型或 II 型人類嗜 T 淋巴球病毒 (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV)**
- **吸毒，例如大麻、古柯鹼、冰毒等**
- **接受癌症化療藥物、放射性同位素或甲狀腺藥物**
- **乳房有活動性皰疹病變（帶狀皰疹、水痘）**
- **未治療的水痘**
- **嬰兒患有半乳糖血症**

注意：對於患有或疑似患有 G6PD 缺乏症的嬰兒進行母乳餵養的人員：雖然 G6PD 缺乏症不是母乳餵養的絕對禁忌症，但母乳餵養者不應攝入蠶豆或會誘發有缺乏症的個體溶血的藥物，如呋喃妥因 (nitrofurantoin)、磷酸伯氨喹 (primaquine phosphate) 或鹽酸非那吡啶 (phenazopyridine hydrochloride)。



在醫院：

從分娩到出院，提供主要的母乳餵養支持。

產科提供者：

• 臨產時：

- 確認在分娩時懷孕者是否感染 HIV（如不清楚，則必須進行快速檢測）。
- 查閱藥物處方資訊和有關特定藥物的 LactMed 數據庫，以確認產婦的藥物是否能在母乳餵養期間服用：ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/。

• 支持早期含乳：

- 在分娩後，立即讓嬰兒與母乳餵養者進行皮膚接觸，直至完成首次母乳餵養。對於使用配方奶餵養的父母，在分娩後立即與嬰兒進行至少一小時的皮膚接觸。
- 請兒科團隊和護士盡量減少對健康嬰兒的醫學評估和干預，直至首次嘗試餵養。
- 告知父母避免使用安撫奶嘴和配方奶補充劑。

• 支持長期按需餵養：

- 鼓勵母嬰同室，以便按需餵養。告知母乳餵養者按需餵養可改善乳汁流動與供應情況：
「在最初的幾週，您會發現嬰兒吸奶次數越多，乳汁流動性則越好。」
- 如果產婦需要進行手術，則將其安排在母乳餵養之後，或者如果母乳餵養者需要離開病房超過兩個小時，則在手術前先使用醫療級電動擠乳器排出母乳。

兒科提供者：

• 支持早期含乳：

- 支持在分娩後立即與產婦進行長時間的直接皮膚接觸。
- 維生素 K 可以在寶寶出生後六小時內安全服用，最好不要延誤第一次母乳餵養的機會。

• 優化育嬰室的母乳餵養：

- 除非有真正的禁忌症，否則將安排「純母乳餵養，不添加任何補充劑，維生素 D 除外」。
- 每天口服一次 400 國際單位 (IU) 的維生素 D 口服製劑。
- 請盡快找護士或泌乳顧問檢查母乳餵養者的狀況，以獲得幫助。
- 介紹初乳及其益處：

「初乳看起來並不像平時的乳汁，但它可以滿足寶寶的需要，給予特殊保護，並提供寶寶出生後頭幾天所需的所有營養和水分。」

- 支持母嬰同室，以便按需餵養。告知母乳餵養者按需餵養可改善母乳流動和供應情況：
「在最初的幾週，您會發現嬰兒吸奶次數越多，乳汁流動性則越好。」
- 除非有醫學指徵，否則建議父母避免使用安撫奶嘴和配方奶補充劑。

• 出院安排：

- 確保安排三到五天的門診檢查以進行早期母乳餵養複診。
- 在出院時提供有關母乳餵養支持的聯絡資訊。
- 如果父母獲得配方奶試用品，則可以向本手冊背面提供的資源進行諮詢。

從產科或新生兒育嬰室出院後

在產後或產婦照護檢查期間：
持續提供鼓勵及支援。

- 諮詢母乳餵養的持續時間及成功要點。
- 提倡在寶寶出生後六個月進行純母乳餵養。
- 準備在需要時轉介至特定的泌乳專家或社區資源。

在三至五天的兒科就診期間：
評估、開維生素 D 並提前計劃。

- 一定要與患者進行對話。以下為建議的對話開場白：
 - 「排乳情況如何？」
 - 「寶寶是否能良好含乳？」
 - 「您對您的乳房或母乳餵養的情況是否有任何擔憂？」

母乳餵養者能安全服用的藥物

抗高血壓藥	抗感染藥	糖尿病藥	止痛藥
甲基多巴 (Aldomet)	克林黴素	胰島素	嗎啡及其衍生物
拉貝洛爾	氨苄西林-舒巴坦 (Unasyn)	格列本脲 (可以監測嬰兒的血糖，不良反應罕見)	對乙酰氨基酚
硝苯地平 (Procardia)	氟康唑 慶大霉素	二甲雙胍	布洛芬

查閱有關特定藥物的處方資訊和 LactMed 數據庫：
ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/。

- 最好觀察母乳餵養過程並留意母乳餵養是否進行順利。

母乳餵養順利的跡象

- 嬰兒含著乳暈，而不僅僅是乳頭
- 嬰兒用下顎吸吮，而不僅僅是嘴唇
- 嬰兒發出吞嚥聲
- 嬰兒可以吸吮兩側乳房

母乳餵養不順利的跡象

- 在進行三至五天的兒科檢查時，嬰兒體重比出生體重減輕了 10% 或以上
- 不經常尿濕或弄髒尿布（每 24 小時少於三到四次小便，每 24 小時少於三到四次大便）
- 母乳餵養者的乳頭髮紅、皸裂（可能與含乳有關）

如果有母乳餵養不順利的跡象，需在必要時進行干預（例如，提供電話和辦公室支援，將母乳餵養者轉介至泌乳顧問或支援小組）。此外：

- 加強按需餵養，不攝入補充食物，以此增加母乳供應。
- 提醒母乳餵養者在餵養寶寶時要保持水分充足。
- 討論前六個月長期母乳餵養的益處，並探討相關問題和解決方案。

每次檢查時：

確認母乳餵養是否成功、預見可能出現的問題及支持長期母乳餵養。

- 提醒父母每天給寶寶口服 400 IU 的維生素 D 製劑，直到開始每天至少給寶寶餵 1 升或 1 夸脫的配方奶或全脂牛奶。
- 在有需要的情况下，將母乳餵養者轉介至泌乳顧問或支援小組。在每間檢查室內保留轉介資訊。
- 討論重返工作計畫和擠乳器選擇。可以透過一些婦女、幼兒和孩童營養補充援助計畫 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 以及可以在某些特定情況下透過保險獲得醫療級個人電動擠乳器。
- 紐約市不建議使用氟化物補充劑。

選擇母乳餵養經歷的對應編碼

餵養慢、新生兒	P92.2
母乳餵養困難、新生兒	P92.5
不明原因的餵養問題、新生兒	P92.9
不明原因的新生兒黃疸	P59.9
異常體重減輕	R63.4
過度哭鬧、嬰兒	R68.11
乳頭感染、泌乳	O91.03
非化膿性乳腺炎、泌乳	O91.23
乳頭皸裂、泌乳	O92.13
照護/檢查、母乳餵養者	Z39.1
治療非惡性腫瘤疾病後的複診檢查	Z09

資料來源：aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf

母乳餵養——要點

- 嬰兒應該按需進行母乳餵養，這意味著每當其出現飢餓的早期跡象時，例如警覺性增加、肢體活動增加、不斷咀嚼或尋乳，或每 24 小時至少進行 10 至 12 次母乳餵養。
- 在出生後的最初幾週，如果自上次母乳餵養開始已過去四小時，則應將還未出現飢餓感的嬰兒叫醒進行母乳餵養。

母乳餵養技巧：

- 每次母乳餵養時應給予兩側乳房，直至嬰兒停止吸吮。第一側母乳餵養的乳房應左右交替，確保兩側乳房受到同樣的刺激並排乳。

營養指南：

- 對於母乳餵養的嬰兒，無需給其飲水或飲用果汁，這樣可能會攝入污染物或過敏原。
- 除非有醫學指徵，否則不應向母乳餵養的新生兒提供補充食物（如水、葡萄糖水、配方奶和其他液體）。
- 所有母乳餵養的嬰兒應在出生後的前幾日起每日攝入 400 IU 口服維生素 D 製劑，並持續至每日攝入維生素 D 強化配方奶至少一升或一夸脫。
- 在大約六個月齡左右，應逐漸開始攝入富含鐵質的輔食。

資源

紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

- 若要聯絡婦女健康熱線 (Women's Healthline)，請致電 **311**。
- 護士——家庭夥伴關係計畫 (Nurse-Family Partnership) 為懷孕者提供母乳餵養教育和支援。懷孕者必須在妊娠第 28 週之前進行登記。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/nfp，或致電 **311**。
- 新生兒家庭探訪計畫 (Newborn Home Visiting Initiative) 將在嬰兒出生後的前幾天至幾週內提供母乳餵養支援。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「**newborn home visiting**」（新生兒家庭探訪計畫），或致電 **311** 或您的社區辦公室：
北部或中部 Brooklyn：646-253-5700
南部 Bronx：718-579-2878
東部或中部 Harlem：212-360-5942

婦女、幼兒和孩童 (WIC)

計畫健康成長專線 (Growing Up Healthy Hotline)：
800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

美國衛生與公共服務部

(U. S. Department of Health and Human Services)

婦女健康辦公室 (Office on Women's Health) 母乳餵養幫助專線：
800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

紐約泌乳顧問協會 (New York Lactation Consultant Association, NYLCA)

nylca.org

La Leche League

800-525-3243

lalli.org

請在您的辦公室裡一律使用非商業性的母乳喂養資料。