

母乳支持團體談母乳哺餵方法、重要性及常見問題探討

◎林口長庚產科專科護理師 柳素真

為了使新手父母了解母乳哺餵的方法及重要性，林口長庚醫院於民國 100 年 7 月 16 日週六上午宣導與分享母乳的正確哺餵知識。

母乳幾乎是所有產後母親希望能給寶貝的第一件珍貴禮物，而醫療院所的健康從業人員更是義不容辭給予新手父母及家庭協助輔導。民眾是否有正確的母乳哺餵觀念呢？由 1991 年世界衛生組織及聯合國兒童基金會提出全球嬰幼兒最近的營養建議，是支持純母乳哺育 6 個月，可見母乳是嬰兒重要的營養來源。

在課程中我們以圖片投影的方式向準父母家庭說明母乳的特殊成分，為何優於配方奶及其他動物奶水。當民眾對母乳的好處有進一步的認知時，往往可以在產後全力以赴學習如何邁向哺乳生活。建立正確的母乳哺育知識，才是所有哺乳技能的基本功，更是有新生兒的家庭成員們必修的功課。

增進母乳哺餵之方法：親子同室是學習如何正確開始的有益措施。能夠將新生兒放在身邊的媽媽是幸福的，因為在產後三天不但能時時觀察新生兒有意義行為、了解孩子的氣質，在護理師兩小時一次的探訪中學習如何安撫寶寶、

換尿片、觀察異常、更能學會各種親餵姿勢。當新生兒有含乳錯誤，媽媽出現乳頭痛的情形時，也才能夠在巡房的護理師協助下，一次一次慢慢修正錯誤的親餵姿勢。

在聚會中母乳志工媽媽帶給新手父母許多難得的哺乳生活經驗—「分享就是一種學習與成長」，這是支持團體中志工媽媽的信念。我們安排老手媽媽帶領新手媽媽，把課程以外的時間留給她們私下傳承。課堂上分享的是常見問題探討，貴賓室裡則是熱鬧的小團體分享提問時間，包含有乳房問題、母乳儲存、餵食問題、高需求嬰兒行為困擾等。

母乳哺餵是必須經過學習與練習，相信透過不斷的座談說明與分享，同時呼應 2002 年世界衛生組織及聯合國兒童基金會呼籲全球策略「鼓勵及支持純母乳哺育 6 個月，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上」的目標。📍



▲透過座談會的舉辦，讓新手父母了解母乳哺餵的重要性

