



婦產部(產科)

嬰兒餵食計畫

親愛的媽媽您好：

母乳哺育對於嬰幼兒的成長以及母親的健康有其重要性。6 個月內純母乳哺育，可提供嬰兒完整的營養。我們將與您一起討論出院返家後的「嬰兒餵食計畫」。

一、持續哺餵母乳：

世界衛生組織 (WHO) 建議純母乳哺育至 6 個月大，之後添加副食品，可以持續哺乳至兩歲以上，對於兒童以及母親的發展和健康都有好處。有以下狀況時，則可在滿 4 個月後添加副食品，包括:奶水量降低、純母乳哺餵至 6 個月有困難、寶寶顯得吃不飽或有主動要求其它食物的表現。

二、職場哺乳

(一)重返職場前準備：配合嬰兒時間，調整作息。

(二)讓寶寶習慣奶瓶：前三週最好避免使用奶瓶。

(三)擠乳與集乳：選擇自己覺得好用的擠乳器(工具)及哺乳衣。

(四)獲得主管及同事的支持：和妳身邊重要的人分享哺乳之益處。

三、若產婦有需求，可個別教導如何沖調嬰兒配方奶或換奶、添加副食品。

四、母乳諮詢專線：本院提供 24 小時母乳專線諮詢電話：04-23696966，

若您返家後，有任何哺餵母乳的問題，皆可洽諮詢專線。