



哺乳與休息 如何順利並行？

「親子同室」讓哺乳與休息順利並行



如何親子同室

媽媽與寶寶都在一起，有更多時間相處，更方便媽媽依寶寶需求哺餵。寶寶想吃就餵，媽媽脹奶也可以餵。減緩脹奶不適，增加產婦休息與舒適度。



減少產後的疲憊

媽媽要在寶寶想吃就哺餵，寶寶睡覺時就配合休息睡覺，減少疲憊感！另外，建議學會臥姿餵奶，這樣可以達到一邊餵奶一邊休息的效果。



觀察

要多觀察寶寶，一定要隨時在寶寶身邊，這只有親子同室才能做到。剛開始觀察的時候因為不熟悉的确會累，但經過2-3天，多數媽媽都知道寶寶想吃的舉動。



家人一起來幫忙

爸爸及其他家人應協助觀察、照顧寶寶，讓媽媽得到充分的休息。



減少不必要的干擾

干擾可能來自熱絡不絕的訪客。訪客讓產婦不方便哺餵寶寶，也讓產婦減少休息時間！



多睡精神好·多餵奶水共共流

親子同室注意事項

親子同室期間為維護寶寶的安全，請配合下列事項：

安全管制措施

- ★ 護理人員均著制服，並佩帶識別證，勿將嬰兒任意交給其他人。
- ★ 請慎防陌生人進出病房（如推銷員）。
- ★ 嬰兒需隨時有人陪伴在旁，請勿讓嬰兒離開母親或家屬之視線範圍，或單獨將嬰兒留於病房中。

安全睡眠環境

- ★ 除非哺乳中，否則建議親子同房不同床的睡眠模式。
- ★ 嬰兒與母親同床時，請使用床欄或遮蔽物，以防嬰兒跌落。
- ★ 避免嬰兒窒息與跌落，請勿讓嬰兒趴睡，使用被蓋勿超過嬰兒頸部。

感染控制措施

- ★ 在接觸嬰兒前後，請確實洗手，或使用乾洗手液洗手。
- ★ 為了嬰兒的健康及產婦的休息，建議減少訪客(2人為限)。
- ★ 若有生病或感冒的訪客，請勿前來探視。
- ★ 母親如有上呼吸道感染情形，一律戴口罩及勤洗手再接觸嬰兒，仍可持續哺乳，因母乳是最好的預防針。
- ★ 請勿將嬰兒推出病房以外的地方停留或散步，亦不建議讓嬰兒頻繁的在嬰兒室及病房之間往返，以降低感染風險。

