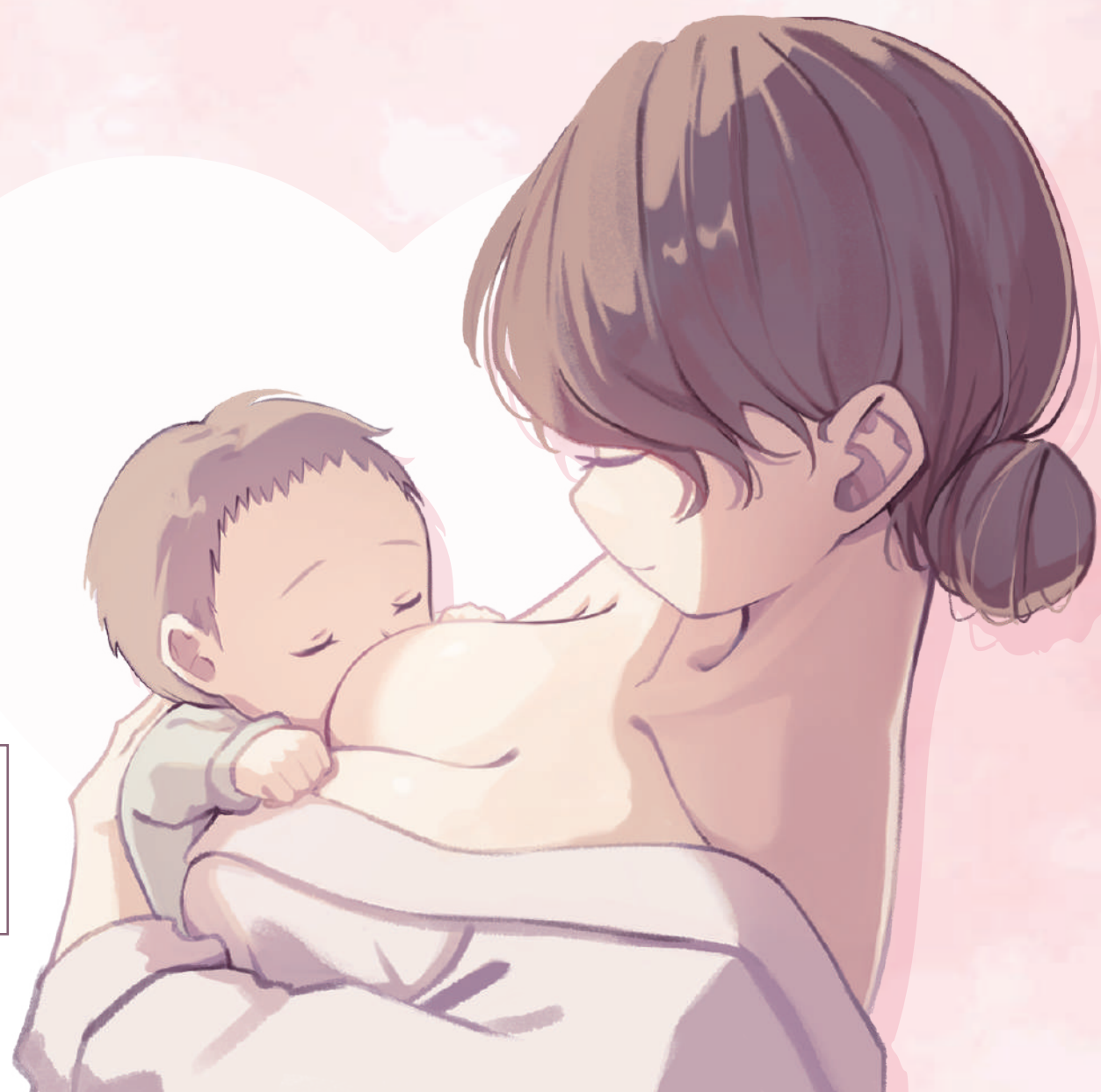


母乳哺育的支持及協助

奶爸積極協助餵奶、換尿布、洗澡，並分擔家務
夫妻共學育兒技巧，家人支持是成功哺育的關鍵



Q 如何成功親餵寶寶？

1



學習準備

懷孕期間學習哺乳技能(如參加母乳支持團體)並請家人一起協助寶寶的照護

2



即早肌膚接觸

產後立即肌膚接觸
促進寶寶吸允母乳
啟動泌乳機轉

3



即時哺乳

觀察寶寶尋乳表徵
依寶寶需求哺乳

4



預防乳房腫脹

每日哺乳8-12次
左右乳房輪流哺乳
學習手擠奶將乳汁排出

5



哺乳姿勢

媽媽有適度支持
正確抱寶寶姿勢
協助寶寶正確含乳

6



職場哺乳

返回職場前兩週可嘗試
奶瓶餵方式讓寶寶適應
不同的餵食方式

*雇主除了正常的休息時間外，
應提供60分鐘的哺(集)乳時間。

諮詢電話

抱緊您 抱緊您
☎ 0800-870-870



孕產兒關懷
官方LINE



孕產兒
關懷網站



高雄市母乳哺育
專區網頁



高雄市政府衛生局
Department of Health, Kaohsiung City Government

廣告