

# 沒有醫療需求狀況下， 生產後的我該如何餵養我的寶寶？

姓名：  
病歷號：  
年齡：  
 本人  家屬

## 前言

恭喜您即將為人母親，在出生後的前4-6個月，嬰兒只依賴一種食物，因此您幫嬰兒的選擇就變得十分重要。

本表單將幫助您瞭解嬰兒出生後有哪些餵食選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的的事情，希望能幫助您思考適合自己和嬰兒的選擇。

## 適用對象 / 狀況

沒有特殊醫療狀況及沒有哺餵母乳禁忌（醫師建議不能哺餵母乳），且尚未決定哺餵方式的孕產婦及家人。

## 嬰兒的營養與餵食介紹

- **母乳哺育**是嬰兒餵食的黃金標準，不僅減少嬰幼兒期的急慢性疾病，更是成人健康的重要基石。
- 世界衛生組織建議，嬰兒純母乳哺育**6個月**，其後添加適當的副食品，持續哺餵母乳至2歲或2歲以上。
- 美國兒科醫學會與臺灣兒科醫學會在嬰兒哺育建議裏也提到，足月產之正常新生兒於出生後應盡早哺餵母乳，並持續純哺餵母乳至**4-6個月**大，之後持續哺乳到1歲、或1歲以上。

生活形態的改變，以及配方奶的發明與普及，  
因此有些家庭會有不同的選擇。

## 您目前比較想要選擇的方式是：

- 完全餵母乳
- 部分母乳，部分嬰兒配方奶
- 完全餵嬰兒配方奶
- 目前還不清楚，我想等我生完後再說。





## 三個選項優缺點比較



### 完全餵母乳



### 部分餵母乳 部分嬰兒配方奶



### 完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)

#### 需要作的事

產前和家人一起學習如何照顧嬰兒、產後儘快肌膚接觸、於住院期間採取親子同室，瞭解嬰兒行為，學習依嬰兒需求餵食。

1. 產前學習哺乳技巧及觀察嬰兒是否攝取足夠奶水。
2. 產後儘早開始哺乳，以建立並維持泌乳。
3. 需要準備哺乳所需用物。

需要同時學習哺乳及餵配方奶相關技巧。

1. 與兒科醫師討論，選擇合適的嬰兒配方奶。
2. 需要準備瓶餵所需用物。
3. 學習泡製配方奶與用奶瓶餵食技巧。

#### 營養提供

有完整營養素，容易吸收。

營養來自母乳及配方奶，所得營養依餵食比例而不同。

無法完全複製母乳成分，但可以清楚知道寶寶喝奶量。

#### 嬰兒健康

1. 減少嬰兒急慢性疾病的發生率及嚴重程度：包括：中耳炎、腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病、及兒童癌症。
2. 嬰兒肥胖機會較低 26%。
3. 減少 36% 嬰兒猝死症風險。

即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。

中耳炎增加 2~2.5 倍，兒童癌症增加 1.2 倍。

腹瀉、壞死性腸炎、發炎性腸道疾病、上呼吸道疾病及肺炎、肥胖、糖尿病風險也較高。

#### 母親健康

1. 因哺乳有 3~20% 乳腺炎風險 (依產後接受的協助程度而有不同)。
2. 促進產後子宮恢復，減少產後大出血機會。
3. 不分日夜純哺乳，母親月經未恢復前六個月內避孕效果 98%。
4. 卵巢癌及乳癌風險降低 28%。
5. 糖尿病風險降低 4~12%。

塞奶及乳腺炎機會可能較直接哺乳者高。

1. 產後需要額外注意子宮按摩，以避免產後大出血。
2. 會有脹奶痛，需要退奶處理。
3. 乳癌、卵巢癌、糖尿病機會增加。



# 三個選項優缺點比較



## 完全餵母乳



## 部分餵母乳 部分嬰兒配方奶



## 完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)

### 缺點

1. 擔心奶水量的變化、或嬰兒不肯吸，需要專業人員協助。
2. 直接哺乳者，嬰兒餵食工作無法請他人幫助。
3. 外出或返回職場，需要尋找適當擠奶空間和時間。

1. 混合哺乳後，維持母乳量可能比較困難。
2. 擔心奶水不夠或餵母乳的嬰兒吸吮問題。
3. 同時面臨哺餵母乳或擠奶需要的時間空間及瓶餵用物處理問題。

需要花時間購買安全的配方奶、使用煮沸的開水以及消毒過的奶瓶奶嘴泡奶。

### 前六個月

#### 食物費

母乳免費

1. 母乳免費
2. 配方奶視餵食量而定

配方奶約  
15,000~40,000 元

### 相關用物

#### 大約費用

0~15,000 元  
(下列用品非絕對必要)

2,800~21,000 元

2,800~6,000 元

哺乳內衣、  
溢乳墊及母乳袋、  
擠奶器

含餵母乳及配方奶  
所需準備用物費用

奶瓶奶嘴、  
奶瓶消毒鍋





請透過以下三個步驟來幫助您做決定



請選擇您對於嬰兒餵食在意的因素與程度為何？

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	完全不在意 <span style="font-size: 2em;">→</span> 非常在意					
	0	1	2	3	4	5
給嬰兒完整的營養	0	1	2	3	4	5
對嬰兒健康的影響	0	1	2	3	4	5
對母親健康的影響	0	1	2	3	4	5
家人對我餵食嬰兒方式的意見	0	1	2	3	4	5
職場對我餵食嬰兒方式的支持	0	1	2	3	4	5
經濟考量	0	1	2	3	4	5
其他：	0	1	2	3	4	5



現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

問題	請勾選		
母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道
哺餵母乳可減少母親得乳癌的機率	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道
哺餵母乳可減少產後大出血的機率	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道
哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道
奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定，避免過度餵食	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道
母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量	<input type="radio"/> 對	<input type="radio"/> 不對	<input type="radio"/> 不知道

### 步驟三

您現在確認好嬰兒餵奶的方式了嗎？

(  請勾選您的想法 )

選擇一、已經確認好想要的餵食方式，我(們)決定選擇：(擇一)



完全哺餵母乳



部分哺餵母乳 + 部分餵嬰兒配方奶



完全配方奶餵食

選擇二、我(們)仍然無法決定，我(們)想要：(下列擇一)

- 再與其他人(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者)討論我(們)的決定。
- 對於以上治療方式，我(們)想要再瞭解更多，我(們)的問題有：

---

---

### 瞭解更多資訊及資源

- 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站  
<http://mammy.hpa.gov.tw/>
- 衛生福利部國民健康署母乳哺育教戰手冊



**臺南市立安南醫院**  
AN NAN HOSPITAL - CHINA MEDICAL UNIVERSITY  
(委託中國醫藥大學興建經營)



完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論