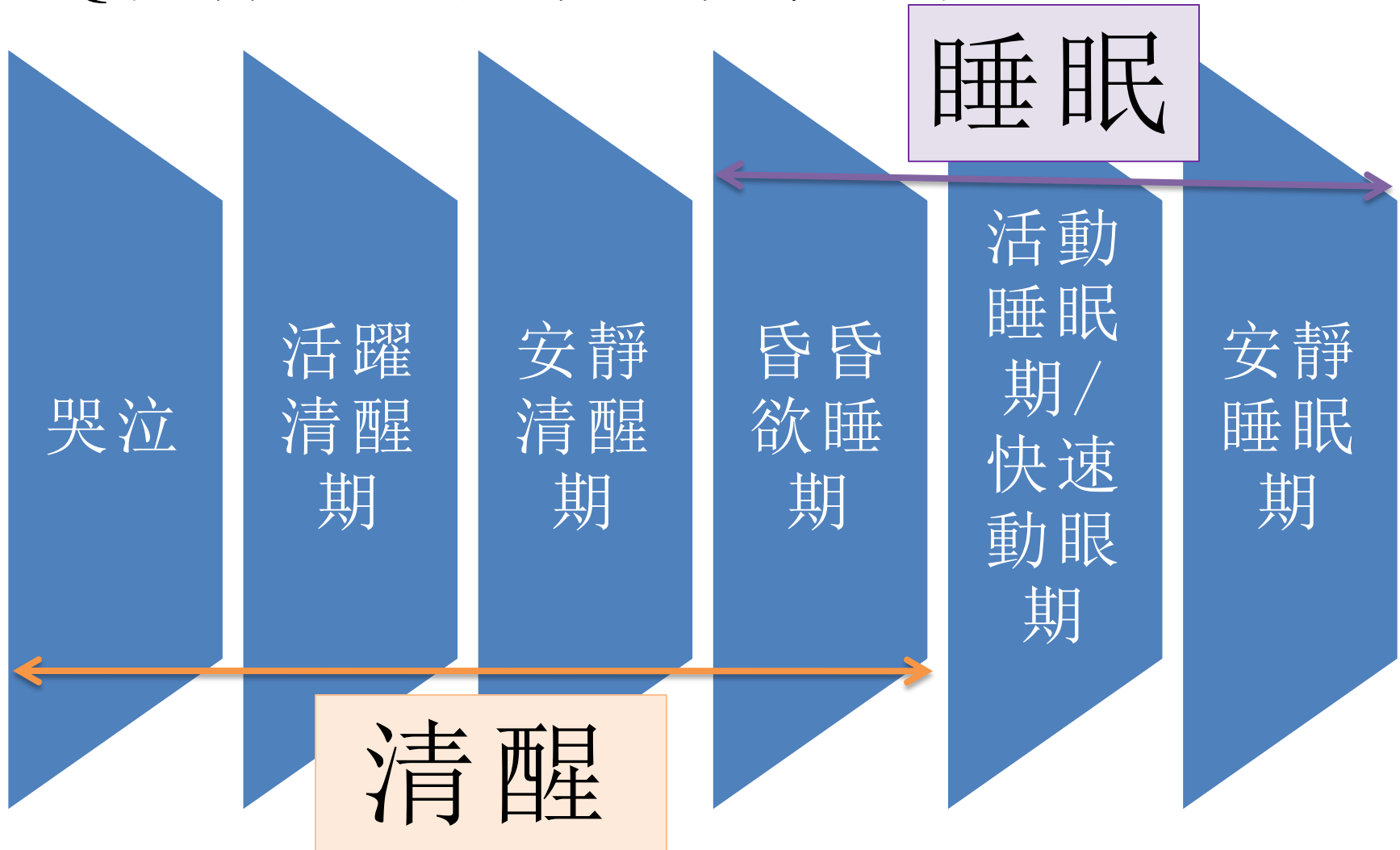


如何觀察與協助哺乳

小天使婦兒診所
兒科醫師 & IBCLC
宋玉英

六種嬰幼兒行為狀態

Q 你會建議在下列何狀態開始哺乳？



尋乳動作

- 頭轉來轉去
- 張開嘴
- 舌頭往下前方靠近乳房
- 吸自己的小手
- <https://youtu.be/1PcQ-iFKYAE>

考： 寶 寶 吃 飽 了 嗎 ？ b a b y

- 吃飽後，寶寶會很滿足、身體很放鬆、嘴巴自己鬆口放開乳房。
- 排尿 U：第一天解一次尿、每天增加一次尿尿，至第6天後，又濕又重的尿布，一天約5至6次或以上。
- 排便 S：第一至三日解胎便，第四至六日為過渡便，第六日後解黃色大便，一天三或四次至三、四天一次常〈或10至14天一次都屬正〉。

考：寶寶吃飽了嗎？b a b y

- 體重Body weight：出生後一週內體重減輕<7-10%
- 出生後頭6個月，體重每月約增加500g。
- 可參照「嬰兒健康手冊」所附的「生長曲線圖」。

考：寶寶吃飽了嗎？ m a

- 媽媽會感覺嬰兒按其節律吸吮乳房，
- 媽媽可能會聽到寶寶吞嚥口水／奶水的聲音，而不是聽到無效吸吮的「嘖嘖聲」、「咂嘴聲」。
- 媽媽會感覺充盈飽滿的乳房，經由哺乳而變輕鬆及柔軟。

EARLY CUES - "I'm hungry"



- Stirring



- Mouth opening



- Turning head
- Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



- Stretching



- Increasing physical movement



- Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



- Crying



- Agitated body movements



- Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



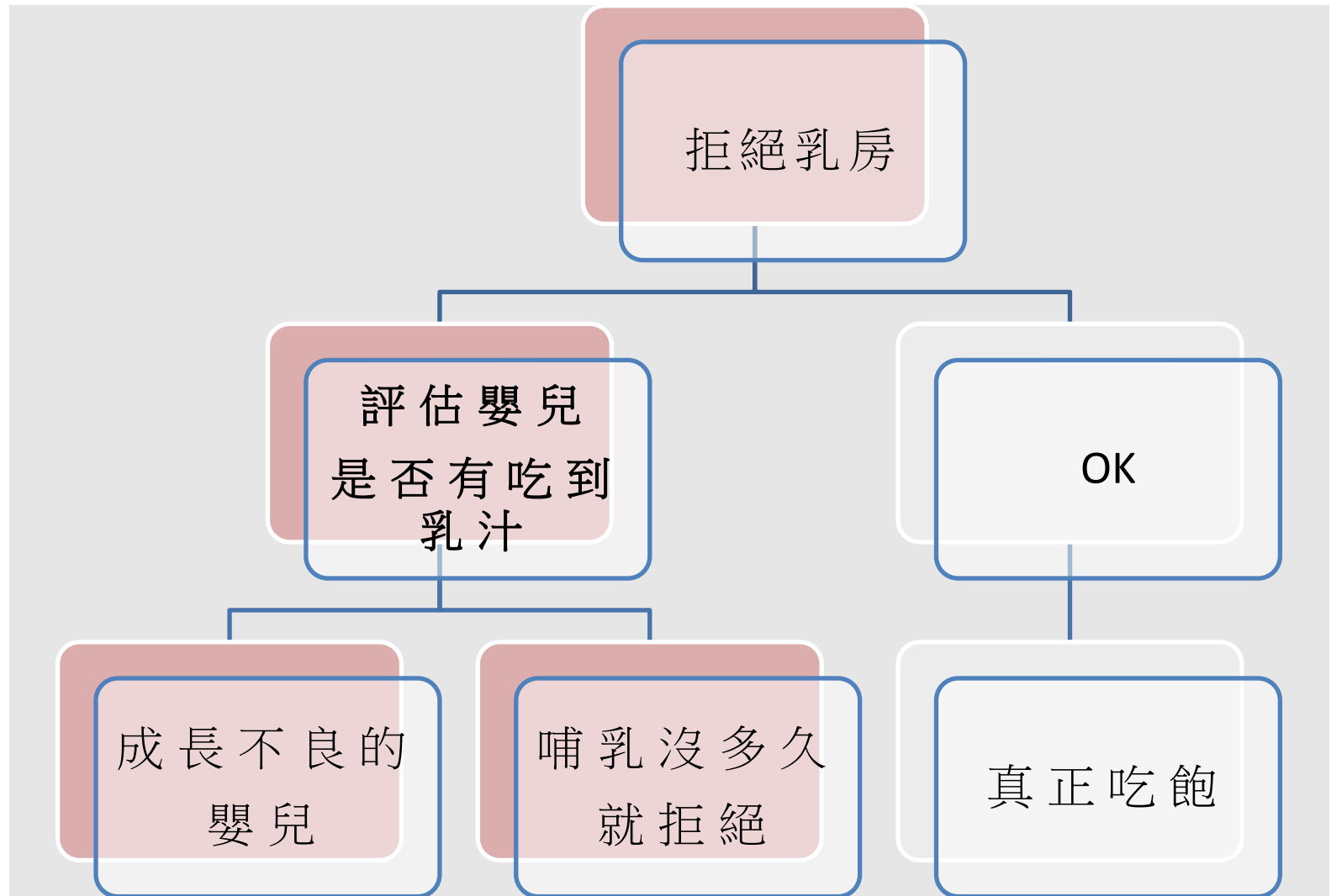
© State of Queensland (Queensland Health) 2012



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/deed.en>

For permissions beyond the scope of this license contact: Intellectual Property Officer, email ip_officer@health.qld.gov.au, phone (07) 3234 1479.

出現拒絕乳房的暗示



Q：哺乳的姿勢？

A：找出最舒服的有效哺乳姿勢

- 足球、橄欖球式哺乳，嬰兒易遠離母親的身側，應給予良好的支持。
- 搖籃抱(cradle hold)
- 側臥時的乳房哺育(sidelying)
- 半趴著(roll-down)：以上側乳房哺育
- 有時站著哺乳最舒適
- 自然生物養育法(Biological Nurturing)

自然生物養育法 (BN)

Biological/laid-back Nurturing

- 母親：半傾斜躺臥和受到支撐
- 優化母性本能，激素反應和嬰兒原始新生兒反射
- 360度皆可定位
- 重力可增加寶寶的穩定性
- 確保：寶寶受到足夠的支持（母親與環境）
- 鼓勵媽媽向後靠一點，為乳房下的寶寶騰出空間
- 斜倚能提升乳房，使乳房遠離肚子

嬰兒主導式含乳



- 信號和刺激
- 人中 – 張嘴 (**philtrum - gape**)
- 舌頭接觸 – 含乳

考：為何正確含乳很重要？

- 深度含乳 → 正常的吸吮



- 含乳不良 → 母親乳頭受傷
寶寶吸入的乳汁減少

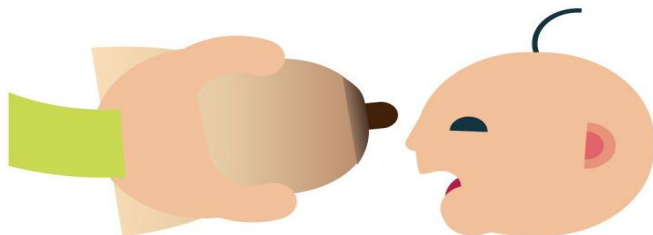


Photo from:
<http://www.drchelseapinto.com/los-angeles-dentist/lingual-frenectomy/>

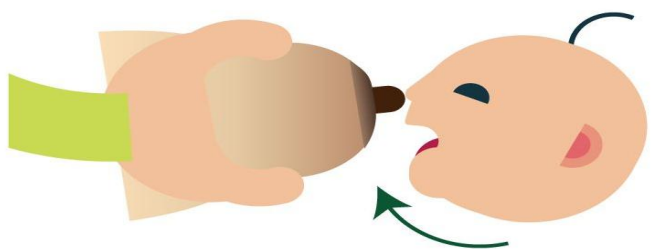
考：

How to wide mouth openinig

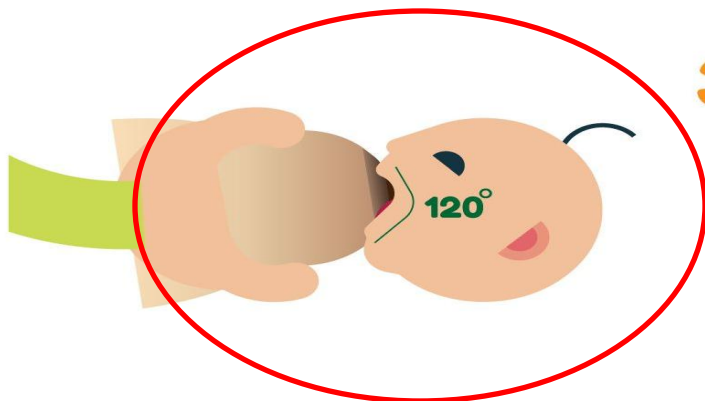
Deeper latch



- 1** Your nipple at the level of his eyes



- 2** Hit baby's nose with your nipple which makes him opens his mouth searching for nipple

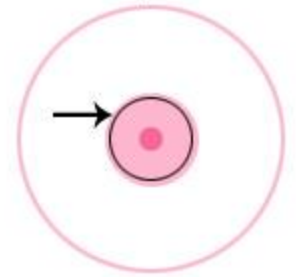


- 3** Repeat the previous step until he opens his mouth widely enough

考：牛眼式含乳

Bulls-eye latch

Bulls-eye latch



- 最古老的含乳方法之一。
- 最適合搖籃抱式哺乳。
- 使用這種方法，您可以用空閒的手握住乳房，並用乳頭撓寶寶的嘴唇。
- 當你的寶寶感覺到嘴唇上有乳頭時，寶寶會本能地張開嘴。
- 等到寶寶張開嘴，就會嘗試含乳。

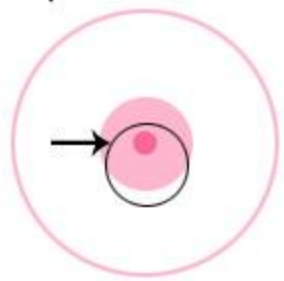
Drawing from: <https://www.justmommies.com/babies/latch-techniques-for-breastfeeding>

考：不對稱的含乳 Asymmetrical latch

→ 乳頭放置寶寶的人中上

→ 寶寶自己含上乳頭和乳暈

- 不對稱含乳：最理想又有效的位置及技巧
- 此法特別適合有巨大乳房的母親，孩子更不易窒息。



考：不對稱的含乳 → 深度含乳

- 類似於牛眼式含乳，寶寶嘴唇略偏離乳頭中心。
- 嬰兒的下頷和舌頭會**含住更多的乳房組織**（「乳頭下面的乳房組織」）。
- 由於寶寶的舌頭和下顎接觸更多的**的移出乳汁**。
- 此含乳方式也可使媽媽覺得更舒服。

Drawing from:

<https://www.justmommies.com/babies/latch-techniques-for-breastfeeding>

LATCH評分：Jenson D, Wallace S, Kelsay P等人製作的母乳哺育圖表&記錄工具

LATCH	0	1	2	提問
Latch 含乳	嗜睡?不情願? 不能穩定含乳 或吸吮?	不斷嘗試才能 持續含乳或吸 吮	抓住乳房? 舌頭下至嘴脣 邊緣節律吸吮	嬰兒能輕易的 含上乳房?
Audible swallow 可見的吞嚥	無	由刺激可見少 許吞嚥	<24h/o自發的 間歇的 >24h/o自發的 頻繁的	有聽到嬰兒吞 嚥? 吞嚥頻率?
Type of nipple 乳頭類型	凹陷	扁平	外展(刺激後)	乳頭可以挺立? 乳頭常是塌下?
Comfort 舒適(乳房/頭)	水腫?皸裂?出 血?大出泡?擦 傷?嚴重不適?	充盈變紅/小水 泡/擦傷	柔軟 無疼痛	乳頭很敏感? 乳頭很沈重?
Hold 支持,抱姿	完全需要協助 (將嬰兒支持在 乳房上)	需要協助:撐起 嬰兒的頭 幫忙先做好支 撐再教媽媽先 餵一邊再換邊	不需別人協助 媽媽可自行擺 位及抱好嬰兒	抱嬰兒就乳時, 需要他人協助? 下次餵奶想要 他人協助?

B-R-E-A-S-T feed 新生兒哺乳觀察表

	哺乳順利之表現	哺乳困難之表現
Body position 身體姿勢	母親放鬆而舒服	肩膀僵硬，以身體傾向嬰兒
	嬰兒身體緊貼母親臉朝向乳房	嬰兒身體離開母親
	嬰兒頭及身體呈一直線	嬰兒頸部扭曲
	嬰兒下巴貼著乳房	嬰兒下巴沒有貼著乳房
	嬰兒臀部受支托	只托住頭或肩膀
Reponses 反應	飢餓時嬰兒會朝向乳房	對乳房無反應
	嬰兒以舌頭探索乳房	看不到尋乳反射
	嬰兒接觸乳房時平靜而清醒	嬰兒哭鬧或煩躁
	嬰兒持續含著乳房	嬰兒將乳房（乳頭）噴出
	排乳表現（漏奶、宮縮痛）	無排乳反射
Emotional bonding 情感交流	穩定自信的擁抱	神經質的，或鬆鬆的抱著
	母親給予臉對臉注視	母子無眼神接觸
	母親給予很多撫摸	搖晃或戳嬰兒的嘴角

B-R-E-A-S-T feed 新生兒哺乳觀察表

	哺乳順利之表現	哺乳困難之表現
Anatomy 解剖	餵奶時乳房看起來圓圓飽滿	乳房腫脹
	餵奶後乳房變軟	乳頭平或凹陷
	乳頭突出有彈性	皮膚發紅或有皺摺
	皮膚外觀健康	餵奶乳房似乎被拉扯
Suckling 含奶	嘴巴張開	嘴巴張不夠大、噉嘴
	下唇外翻	下唇內翻
	舌頭繞著乳房	看不到舌頭
	兩頰圓鼓	兩頰凹陷
	嬰兒上方外露的乳暈較多	嬰兒下方外露的乳暈較多
	慢而深吸奶一陣子後間隔有休息	快而急速的吸奶
	可看到或聽到吞嚥	聽到嘖嘖的聲音
Termination如何結束	嬰兒自己開乳房，約吸____分鐘	母親自行將嬰兒抱離開



The End

深呼吸、伸個懶腰、
休息一下
再出發～前往下一站