

[No.3]

一路相伴 乳妳所願

Supervise Every Mom Smooth Breast Feeding

■ 文、圖 | 馮瑞伶 大林慈濟產後護理之家護理長

餵食嬰兒，母乳是最好的選擇

WHO 於 2014 年提出：母乳哺育可提供嬰兒在 6 個月內所需的營養及保護力，對母親而言可降低日後發生停經前乳癌與卵巢癌的風險，也有助於幫助母親儘早回復孕前體重，降低產後肥胖的機會，並期望 2025 年純母乳哺育率在 50% 以上，以達到母嬰健康的目標。而大林慈濟醫院對於母嬰親善的推動更是不遺餘力，多次通過母嬰親善醫院的認證。在大林慈濟產後護理之家，我們除了兢兢業業提供以服務為優先的照護之外，在協助產婦哺乳方面，做了依嬰兒為導向的哺餵方式，兼顧滿足嬰兒餵食及媽媽休息的需求，並能享受哺乳帶來的成就感。

貼身協助 哺乳一點都不難

婦女在產後一週內常經歷哺乳中的乳房充盈或腫脹、乳頭受傷等等問題，在沒有得到任何介入協助時，承受的往往是心理挫折感以及胸部脹、受傷的疼痛感，使得她們在身心俱疲的狀態下不得不放棄母乳哺餵。因此，在母乳哺餵的照護上，我們進行全方位的協助。

記得一位從院外入住的初產婦李女士，在進行身體評估時，發現她脹奶厲害且精神顯得疲憊，於是詢問她餵奶的頻率、餵完奶乳房的狀態以及睡眠的品質，得到了產婦並未依著乳房充盈的狀況進行餵奶，以及對叫醒嬰兒的技巧、觀察飢餓徵象的不熟悉導致這樣的結果，除了不捨產婦在哺乳中遭遇的不順遂，還意識到必須從頭再做一次的指導，經過 3 到 5 天的觀察、指導跟陪伴，媽媽的哺乳技巧、叫醒寶寶的時機變得熟悉且有自信，整個精神狀態看起來與入住時比起來有很大的差異。李女士在產後護理之家住了 25 天，退住時很開心與我們分享期間的照護，雖然住房花費不少，得到的卻是產後身體得到適當的休息，並學習到嬰兒的照護以及餵母乳的技巧，讓她跟家人很安心放心！聽到這句話，是撫平護理人員辛苦良方妙藥。



還有一位因為宮縮提前生產的郭女士，「新生寶寶有醫院的專業照護，我很放心。我也希望給寶寶最好的母乳，提供他天然的預防針。」強忍著痛的她這樣說，但她的脹奶狀況是乳房已經像石頭一樣堅硬。我們先讓她放鬆身心做好準備，接著教她也幫她疏通按摩操作，過程中護理人員的汗水與產婦的淚水交雜，當下以唯一的信念「給寶寶母乳」支持著彼此，看著郭女士的脹奶情形漸漸改善，母乳量從原本的12cc 進步到 180cc！她終於展開歡喜的笑容，也讓我們如釋重負。

哺餵母乳是產後每位媽媽的期盼，為了讓產婦們在產後能順利的哺乳，在孕期產檢即開始進行接受一連串的衛教指導，相對的產後護理之家的母乳哺育照護也做足了準備，例如：入住時的評估會依每位產婦的狀況，展開每 2 至 3 小時一次的協助，主要讓產婦們在脹奶不適的時候，有護理人員隨時的協助及給予心理上的支持，邀請陪宿的家屬加入照護嬰兒的行列，實現以家為中心的生活模式。

依著哺乳狀況提供個別化哺乳技巧，讓每位產婦能熟悉母乳餵養嬰兒的技巧，在過程中享受為人母的成就感及奠定嬰兒健康的基石，更期望每位產婦的哺乳之路，藉由我們的照護及相伴能成功及維持母乳哺餵，幫助每位媽媽給初生寶寶最好的營養。 ☺