

# 生產後的我該如何餵養我的寶寶

1. 請您勾選  目前想要的哺乳方式

- 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。

2. 我們提供各項方案之優缺點，請評量其對您的重要程度：

## 一、 選項的比較

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方奶	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。	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。
費用	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
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。 2. 減少嬰兒肥胖機會。 3. 減少嬰兒猝死症風險。	即使部分哺餵母乳，隨著哺育時間增長，好處可累加。	中耳炎、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。

選項 考量	完全餵母乳	部分餵母乳， 部分餵嬰兒配方	完全餵嬰兒配方奶 (非一般鮮奶或牛奶)
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. 降低卵巢癌及乳癌風險。	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。
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。

## 二、現在您對嬰兒餵食的認識有多少？

1. 母乳可以減少嬰兒多種急慢性疾病。  對  不對  不確定
2. 哺餵母乳可減少母親得乳癌的機會。  對  不對  不確定
3. 哺餵母乳可減少產後大出血的機會。  對  不對  不確定
4. 哺乳初期可能需要專業人員及家人的協助。  對  不對  不確定
5. 奶瓶餵食的量應該由嬰兒決定，避免過度餵食。  對  不對  不確定
6. 母乳與配方奶混合餵食不會影響奶水量。  對  不對  不確定

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	<input type="checkbox"/>	我已經確認好想要的餵食方式，我決定選擇：（下列擇一） <input type="checkbox"/> 完全哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 部分哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 完全配方奶
選擇二	<input type="checkbox"/>	我目前還無法決定（下列擇一） <input type="checkbox"/> 我想要再與其他入（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…）討論我的決定。 <input type="checkbox"/> 對於以上餵食方式，我想再瞭解更多，我的問題有： _____ _____