

 瑪麗醫院 QUEEN MARY HOSPITAL	Department of Obstetrics and Gynaecology	Document No.	OGO0087(P)-C
	Subject 出院後母乳哺餵自我評估	Last review date	Apr 2016
		Next review date	Apr 2019
		Approved by	Obstetrics Team, QMH
		Page	Page 1 of 4

出院後母乳哺餵自我評估

恭喜你! 因你作出一個最好的選擇 -- 用母乳育嬰! 為了使你能成功餵哺, 我們建議你在出院後, 就以下項目作母乳哺餵自我評估。此舉有助你及早發現母乳餵哺的問題, 並就我們提供的資料加以改善。如仍感疑難或疑惑, 請儘早致電母乳哺餵熱線支援組織查詢或向母嬰健康院求助。

評估重點	有成效母乳哺餵	有問題/未如理想母乳哺餵				
1. 嬰兒吸吮位置	<input type="checkbox"/> 能維持正確哺餵嬰兒的姿勢及吸吮位置。	<input type="checkbox"/> 未能理想地維持正確嬰兒哺餵的姿勢及吸吮位置。 處理方法, 請看備註項目 ‘1’				
2. 吸吮模式	<input type="checkbox"/> 由最初快、頻密而淺的吸啜, 漸變慢、深而有力的吸啜。 <input type="checkbox"/> 吸吮之間的停頓變得頻密及時間較長。	<input type="checkbox"/> 餵哺時由始到終也是快、頻密而淺的吸吮, 沒有轉變深而有力吸吮模式。 處理方法, 請看備註項目 ‘2’				
3. 嬰兒吸吮的反應及狀態	<input type="checkbox"/> 餵哺後, 嬰兒自行吐出乳頭, 表現滿足。 <input type="checkbox"/> 嬰兒可持續睡眠一個半至三小時。	<input type="checkbox"/> 餵哺時/後, 嬰兒表現沮喪、不安及哭泣。 <input type="checkbox"/> 拒絕餵哺, 如推開母親或在母親懷中睡著。 <input type="checkbox"/> 不能持續有效率的吸吮。 處理方法, 請看備註項目 ‘3’				
4. 嬰兒排泄	嬰兒排泄是觀察嬰兒是否吃得足夠的重要指標					
嬰兒排泄量不理想的處理方法, 請看備註項目 ‘4’	嬰兒出生後的時間	合理的排泄量		不理想的排泄量		
		小便次數	大便次數	小便次數	大便次數	
	出生後第三天 (出生後 49 至 72 小時)	<input type="checkbox"/> 三至四次以上 (淺黃色小便)	<input type="checkbox"/> 多於一次濕潤大便 (開始變淺綠色或黃色大便)	<input type="checkbox"/> 少於三次小便 (深黃色及量小)	<input type="checkbox"/> 沒有 / 很小量乾的大便 (深綠色胎糞)	
	出生後第四天 (出生後 73 至 96 小時)	<input type="checkbox"/> 四至五次以上 (淺黃色小便)	<input type="checkbox"/> 多於二次濕潤大便 (開始變淺綠色或黃色大便)	<input type="checkbox"/> 少於四次小便 (深黃色及量小)	<input type="checkbox"/> 少於二次大便 (乾及很小量或深綠色大便)	
	出生後第五天以後 (出生後 97 小時以後)	<input type="checkbox"/> 五至六次以上 (淺黃色小便)	<input type="checkbox"/> 多於二次濕潤大便 (變淺綠色或黃色大便)	<input type="checkbox"/> 少於五次小便 (深黃色及量小)	<input type="checkbox"/> 少於二次大便 (小量及深綠色)	

 瑪麗醫院 QUEEN MARY HOSPITAL	Department of Obstetrics and Gynaecology	Document No.	OGO0087(P)-C
	Subject 出院後母乳哺餵自我評估	Last review date	Apr 2016
		Next review date	Apr 2019
		Approved by	Obstetrics Team, QMH
		Page	Page 2 of 4

5. 餵哺次數及時間	<input type="checkbox"/> 每天約八至十二次，深而有力的吸吮約每邊乳房十至二十分鐘。 (上奶後可只吸吮一邊乳房較長的時間)	<input type="checkbox"/> 每天少於八次(沒有深而有力的吸吮及餵哺時間少於十分鐘) 處理方法，請看備註項目‘5’
6. 吸吮後乳房泌出的奶量 (嬰兒吸吮乳房數分鐘後，乳房泌出的奶量增多，稱為‘噴奶反射’。)	<input type="checkbox"/> 乳房泌出的奶量會增多，乳汁從另一邊乳房滲出、乳頭有針刺痛感覺或子宮收縮痛的感覺。	<input type="checkbox"/> 嬰兒吸吮數分鐘後，也沒感到‘噴奶反射’徵兆。 <input type="checkbox"/> 餵哺時/後，嬰兒表現沮喪、不安及哭泣。 處理方法，請看備註項目‘6’
7. 乳房狀況	<input type="checkbox"/> 乳房在授乳前比較重及充盈，授乳後較輕及軟。 <input type="checkbox"/> 乳房皮膚柔軟，沒有紅、腫、熱及痛。	<input type="checkbox"/> 授乳前或後乳房重量沒有改變，也沒有變得較柔軟。 <input type="checkbox"/> 感到乳房堅硬、腫脹及痛楚，母親可能會發燒(乳脹徵狀)。 <input type="checkbox"/> 在一邊乳房續漸形成局部腫脹、紅或痛楚(乳管堵塞/乳腺炎徵狀)。 <input type="checkbox"/> 母親感到發冷發熱及高燒，體溫高過 38.5 C (較嚴重乳腺炎徵狀)。 處理方法，請看備註項目‘7’
8. 乳頭狀況	<input type="checkbox"/> 乳頭表皮正常，沒有破損或變紅。	<input type="checkbox"/> 乳頭變短及平坦、變硬或有觸痛感覺。 <input type="checkbox"/> 乳頭表皮有破損、變紅或流血。 <input type="checkbox"/> 乳頭有裂開傷口。 處理方法，請看備註項目‘8’
9. 母親感覺	<input type="checkbox"/> 母親對用母乳餵哺嬰兒感到滿意及滿足。	<input type="checkbox"/> 母親對用母乳餵哺嬰兒感到疑惑、不安或不滿意。 *母親應向母嬰健康院求助或致電母乳哺餵熱線諮詢。

如母乳哺餵未如理想，請參考備註表‘[母乳哺餵疑難處理錦囊](#)’資料以作改善，如仍未能改善母乳哺餵的疑難或仍感困惑，請儘早向母嬰健康院求助或致電母乳哺餵熱線支援組織諮詢。

☺ 瑪麗醫院母乳熱線: 73069687 (08:00 to 20:00)

☺ 愛嬰醫院香港協會: 28387727

☺ 衛生署母乳熱線: 29618868

☺ 香港母乳育嬰協會: 25403282

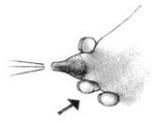
☺ 衛生署母乳餵哺朋輩支援熱線: 61943359

 瑪麗醫院 QUEEN MARY HOSPITAL	Department of Obstetrics and Gynaecology	Document No.	OGO0087(P)-C
	Subject 出院後母乳哺餵自我評估	Last review date	Apr 2016
		Next review date	Apr 2019
		Approved by	Obstetrics Team, QMH
		Page	Page 3 of 4

母乳哺餵疑難處理錦囊

備註:

項目	母乳哺餵未如理想的可能原因及處理方法
1	如未能理想地維持正確嬰兒哺餵的姿勢及吸吮位置: <u>請修正嬰兒哺餵的姿勢及吸吮位置</u> 1. 嬰兒正臉，胸部及膝頭向著媽媽胸及腹部。 2. 嘴張得很大，上下唇向外翻。 3. 下巴緊貼乳房，下唇覆蓋較多乳暈/下唇離乳頭約一吋距離。 4. 嬰兒吸吮時，會看到或感到乳暈被牽索入口中。 <div style="text-align: right;">  </div>
2	如餵哺時，吸吮模式沒有轉變，請檢查是否因以下原因引致: 1. 嬰兒吸吮位置是否正確。 2. 是否受緊張情緒或痛楚影響下，未能引發‘噴奶反射’。應儘量放鬆，沖暖水涼、熱敷、輕音樂或吃止痛藥。
3	如嬰兒未能表現良好吸吮的反應及狀態，請檢查是否因以下原因引致: 1. 嬰兒吸吮位置是否正確。 2. 受緊張情緒或痛楚影響下，未能引發‘噴奶反射’。應儘量放鬆，沖暖水涼、熱敷、輕音樂或吃止痛藥。 3. 乳脹引致乳暈變硬，使嬰兒不能維持正確吸吮位置。應先用熱敷數分鐘、再擠乳至乳暈變軟後，立刻給嬰兒吸吮。 4. 嬰兒吃過奶樽後導致‘乳頭混淆’。應避免再使用奶樽。可暫用匙羹、針筒或小杯餵飼嬰兒少許奶後(要經醫護人員指導後方可使用)，再耐心引導嬰兒吸吮乳房。
4.	如嬰兒排泄量未如理想，請檢查是否因以下原因引致: 1. 乳脹引致乳暈變硬，使嬰兒不能維持正確吸吮位置，減小乳汁吸入。應先用熱敷數分鐘、再擠乳至乳暈變軟後，立刻給嬰兒吸吮。 2. 嬰兒吸吮位置不正確，以致吸吮乳汁不足。應改善嬰兒哺餵的姿勢及吸吮位置。 3. 受緊張情緒或痛楚影響下，未能引發‘噴奶反射’。應儘量放鬆，沖暖水涼、熱敷、輕音樂或吃止痛藥。 4. 母親上奶較慢，可能是因延遲/不能儘早直接授乳、吸吮次數不夠頻密或補奶粉。應先諮詢專科醫護人員意見，經評估後才決定是否需要補充奶粉，補充份量、方法及跟進的需要。
5.	初生嬰兒頭數天比較‘思睡’尤其餵哺時在母親溫暖的懷中。亦有可能受‘新生嬰兒黃疸’影響，引致餵哺較困難，可用手或奶泵把乳汁擠出及用擠出乳汁用匙羹、針筒餵飼嬰兒。媽媽需要維持每三小時或更頻密的餵哺以幫助嬰兒更快減輕黃疸程度。
6.	母親可能受緊張情緒或痛楚影響下，未能引發‘噴奶反射’。應儘量放鬆，沖暖水涼、熱敷、輕音樂或吃止痛藥。在嬰兒吸吮時，用手指溫柔地在乳房脹實的部位按摩。母親可用以下三個步驟幫助刺激‘噴奶反射’:包括 1) 用手指溫柔地在整個乳房打圈; 2) 用手指由乳房外圍掃向乳頭; 3) 用手輕力搖動乳房。 (請看下一頁圖解)

6.	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1.</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2.</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>3.</p>  </div> </div>
7	<p><u>乳脹/ 乳管堵塞 / 乳腺炎處理方法：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 保持正確餵哺姿勢及吸吮位置。 餵哺的次數要頻密，每天約十至十二次，晚間亦然。 在授乳前，沖暖水花灑浴或先用暖敷乳房約 2-3 分鐘，助乳汁流出。 可擠出少量乳汁，使乳暈變得鬆軟，令嬰兒容易吸吮。 在授乳時，可柔柔地按摩乳房上脹實的部位。 如授乳後，乳房仍脹痛，可使用冷敷，使乳房減少做奶。 停止喝幫助上奶的飲料如湯水、鮮奶、豆奶，但保持口渴便喝水。 如有需要，可服用止痛藥。 爭取足夠休息。 如二十四小時後仍無改善或高燒 (體溫高過 38.5 C)，請向專科醫護人員求助。 <p><u>擠乳方法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 將‘拇指手指頭’放於距乳頭 1 吋-1.5 吋+二點鐘的位置，及‘食指和中指手指頭’放於距乳頭 1 吋-1.5 吋六點鐘的位置，拇指及食指和中指，跟乳頭成一直線。亦可轉換拇指和其它手指的位置，如拇指頭放在三點鐘的位置，食指和中指放在九點鐘的位置。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>正確動作</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>不正確動作</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 將手指用力推向胸壁。 同時拇指指頭和食指手指頭擠壓乳暈 1 吋-1.5 吋的位置。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>推向胸壁</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>指頭擠壓乳暈</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>乳汁流出</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 有節奏地重複步驟 2-3，使乳汁流入容器內。
8	<p><u>乳頭損裂處理方法:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 先餵哺損痛較輕微的那邊，及選用不同的位置餵哺。 確定餵哺姿勢及吸吮位置正確， 要停止吸吮，可把手指尾放入嬰兒齒槽，使嬰兒張口才把乳頭移離。 餵哺後，擠出少許乳汁，塗在乳頭及乳暈上以作保護及修護傷口。 如有需要，可按醫生指示服用止痛藥。 <p>若損痛之程度引致暫不能授乳，可用手或奶泵把乳汁擠出以維持乳汁的分泌及用擠出乳汁，暫用匙羹、針筒或小杯餵飼嬰兒(要經醫護人員指導後方可使用)。待損傷痊癒後再用正確姿勢及位置餵哺嬰兒。</p>

希望以上自我評估及資料提供能幫助你解決母乳哺餵疑難，並祝母乳哺餵成功!