


運用WHO能力驗證工具包於
母嬰親善認證五項哺乳技能



確保直接照護者執行 愛嬰醫院措施的能力



能力驗證工具包

能力驗證工具包：確保直接照護者執行愛嬰醫院措施的能力。台灣母乳哺育聯合學會翻譯，經費來源由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐，2020。第二版 2021。
授權條款：CC BY-NC-SA 3.0

什麼是WHO哺乳能力驗證工具包

Taiwan Academy of Breastfeeding

繁體中文

關於學會

會員專區



台灣母乳哺育聯合學會

關於學會

種子講師

衛教專區

學會課程

相關連結

出版品

加入我們

會員專區

回到首頁

文件下載



衛教資料

Home / 衛教資料

Pages

衛教資料

關於學會

種子講師

衛教專區

衛教資料

新聞回應

學會課程

學會聲明

學會課程

關鍵字搜尋

輸入關鍵字

搜尋

選取

日期	主題
2021-11-29	WHO能力驗證工具包-確保直接照護者執行愛嬰醫院措施的能力 本中文翻譯版本是由台灣母乳哺育聯合學會接受衛生福利部國民健康署委託於2020年12月完成。第一次修版則由台灣母乳哺育聯合學會專家群義務於2021年11月修正完成。這份文件並非世界衛生組織(WHO)製作。世界衛生組織不負責此份文件的正確性。原始的英文版本 Competency ...
2021-08-01	2021 WABA世界母乳哺育週摺頁
2021-06-04	會訊-特刊

能力驗證工具包

確保直接照護者執行

愛嬰醫院措施的能力



台灣母乳哺育聯合學會

本能力驗證工具中文化計畫經費由國民健康署

運用菸品健康福利捐支應

- 致謝
- 緒論
- 第 1 節：能力架構
- 第 2 節：能力驗證
 - 介紹
 - 表現指標
 - 何時驗證能力
 - 驗證能力的方法
 - 考核者
- 第 3 節：工具包
 - 能力驗證表
 - 考核者資源
 - 驗證知識的多項選擇題
 - 驗證全面性知識的個案討論
 - 驗證知識、技能和態度的觀察工具
- 第 4 節：國家的調整
- 參考文獻

線上附件：

- 線上附件 A.
能力驗證表(按領域和能力排序)
- 線上附件 B.
能力驗證表(按愛嬰醫院措施排序)
- 線上附件 C.
考核者資源(按領域和能力分類)
- 線上附件 D.
考核者資源(按愛嬰醫院步措施排序)
- 線上附件 E.
驗證知識的選擇題
- 線上附件 F.
驗證知識、技能和態度的個案討論
- 線上附件 G.
驗證知識、技能和態度的觀察工具

從需要一定時數的訓練(20小時課程)模式

轉為

確認所有直接照護者具有確保醫療服務
始終如一且合乎倫理的能力

- 2018 :
 - 重新制定措施二，
使BFHI從注重訓練轉變為注重能力驗證
 - 將能力與臨床操作確實連結起來

WHO能力驗證工具包-確保直接照護者執行愛嬰醫院措施的能力

WHO Competency Verification Toolkit: Ensuring competency of direct care providers to implement the Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI)

能力驗證工具包

確保直接照護者執行
愛嬰醫院措施的能力

措施 領域

7個領域 + 措施的能力架構

針對愛嬰醫院/周產期的16個能力

64個適用於能力及措施的表现指標

表現指標

- 知識指標
- 技能指標
- 態度情意指標

知識(K)

是通過正規教育或實務經驗獲得的對學科理論或實務的理解。

技能(S)

是正確完成工作的能力。這些包括認知、溝通、人際交往和解決問題的技術。

態度(A)

是我們對自己或他人採取的行為、方式或禮儀。

愛嬰醫院措施(BFHI)新 實施指南

WHO(世界衛生組織)和 UNICEF(聯合國兒童基金會)於 2018 年發佈修訂版愛嬰醫院措施(BFHI)新實施指南(1)，說明如何修訂成功母乳哺餵十措施。**十大措施最重要修訂之一是對措施二的修改：「確保員工具有足夠的知識、能力和技能來支持母乳哺餵」。**措施二的重新制定使 BFHI 從注重訓練轉變為注重能力驗證。

能力驗證：
是對照護者是否可以精準、敏感且正確地完成工作的「測驗」。如果直接照護者不能清楚地展現其勝任某項任務的能力，則需要進行初階或補救性的教育或訓練。





成功母乳哺育 十措施

7大領域 16種能力 64個表現指標

愛嬰醫院成功母乳哺育10措施與台灣母嬰親善醫院10措施比較

措施 1.A.	完全遵守國際母乳代用品銷售守則和相關的世衛大會決議案。	
措施 1.B.	制定書面嬰兒餵養政策，並定期與員工和父母溝通。	1. 明定及公告明確的支持哺餵母乳政策
措施 1.C.	建立持續的監控和數據管理系統。	
措施 2	確保員工具有足夠的知識，能力和技能來支持母乳哺育。	2. 提供照護母嬰相關工作人員教育訓練
措施 3	和孕婦及其家人討論母乳哺育的重要性和處理。	3. 提供孕婦哺餵母乳之相關衛教育指導
措施 4	促進產後立即不中斷的肌膚接觸，支持母親儘快開始母乳哺育。	4. 幫助產婦產後進早開始哺餵母乳
措施 5	支持母親開始和維持母乳哺育，並處理常見的困難。	5. 提供母親哺餵母乳及維持奶水分泌等相關指導及協助
措施 6	除非有醫學上需求，否則不給母乳哺育的新生兒母乳以外	6. 除有醫療上的需求之外，不得提供哺餵母乳的嬰兒母乳以外的食物或飲料給嬰兒
措施 7	讓母親和嬰兒能夠在一起，每天 24 小時親子同室。	7. 實施親子同室
措施 8	支持母親辨識並回應嬰兒的餵食暗示。	8. 鼓勵依嬰兒的需求哺餵母乳
措施 9	諮詢母親有關奶瓶，奶嘴和安撫奶嘴的使用及其風險。	9. 不得提供嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴
措施 10	協調出院，讓家長及嬰兒可以獲得即時及持續的支持和照護。	10. 鼓勵院所內成立母乳哺餵支持團體，並建立轉介系統

措施二：提供照護母嬰相關工作人員教育訓練

國際愛嬰醫院(BFHI)

BFHI 的核心目的是確保醫療專業人員和管理者執行十大措施中的能力。2018 年對措施二進行了重大更新，從需要一定時數的訓練(20 小時課程)模式，轉為確認所有直接照護者具備醫療服務始終如一並合乎倫理的能力。

能力驗證工具包，協助各個國家、醫療體系和個別機構評估員工在實施十大措施所需的知識、技能和態度的能力。該工具包引入一個架構(表 1)，由分佈於七個領域的 16 種特定能力組成。

母嬰親善醫院

- **新進人員**：到職6 個月內接受「支持哺餵母乳政策之介紹」及「技能訓練」技能包含：皮膚與皮膚接觸、抱嬰兒的姿勢、手擠奶的技巧、嬰兒含住乳房的姿勢(含躺餵)、脹奶及乳房腫脹處理。技能訓練及評核可由資深人員指導或評核。新進人員一年內需接受 8 小時 以上之教育課程。
- **工作人員**：每年必須再接受教育課程及技能訓練 4 小時以上(可運用 WHO 能力驗證工具包)

實施成功母乳哺育十措施所需的 **7大領域** 16種能力列表

領域 1：支持十個措施的關鍵管理程序

01.在醫療機構中實施《國際母乳代用品銷售守則》

02.說明機構的嬰兒餵食政策和監控系統

領域 2：基礎技能：以可靠有效的方式進行溝通

03.每次與母親交談時都要使用聆聽及了解技能

04.每次與母親交談時，都要使用技巧來建立信心並給予支持

領域 3：產前時期

05.產前與母親對話討論母乳哺育

領域 4：出生和產後立即階段

06.執行立即不中斷的肌膚接觸

07.根據嬰兒暗示行為，協助頭一小時內母乳哺育

實施成功母乳哺育十措施所需的 **7大領域** 16種能力列表

領域 5：母乳哺育母親的基本議題

08.與母親討論母乳哺育的機轉

09.協助母親讓嬰兒含乳

10.幫助母親回應嬰兒餵食暗示

11.幫助母親擠奶

領域 6：幫助有特殊需求的母親和嬰兒

12.幫助母親母乳哺育低出生體重或生病的嬰兒

13.幫助嬰兒需要母乳之外其他液體的母親

14.幫助不是直接以乳房哺乳的母親

15.幫助母親預防或解決母乳哺育困難

領域 7：出院時的照護

16.確保出院後無縫接軌

知識(K)	是通過正規教育或實務經驗獲得的對學科理論或實務的理解。
技能(S)	是正確完成工作的能力。這些包括認知、溝通、人際交往和解決問題的技術。
態度(A)	是我們對自己或他人採取的行為、方式或禮儀。

在「十措施」的範圍內，直接照護者在臨床進行介入都需要知識、技能和態度。在產科機構執行「十措施」所需要的知識、技能和態度，不僅只是基本的支持母乳哺育知識。愛嬰醫院關注對所有母親照顧和服務的倫理議題，並受到機構政策的支持以及對「國際母乳代用品銷售守則」（簡稱「守則」）(8)的尊重。直接照護者必須支持婦女關於嬰兒營養和福祉的知情選擇，這不僅是臨床對母乳哺育的支持。愛嬰醫院是積極參與為機構永續執行提供增能的環境，使所有母親和嬰兒都能從所有直接照護者獲得應有的有實證依據、個人化和具同理心的照護。在此前提下，「能力驗證工具包」包括所有執行十措施應有的能力。



64個表現指標

母乳哺育十措施 7大領域 16種能力 知識 態度 行為

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

- | | | | | |
|--|----|----|----|----------|
| 1. 列出至少三項國際母乳代用品銷售守則(以下簡稱守則)涵蓋的產品。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 2. 描述至少三種直接照護者保護母乳哺育的作法。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 3. 描述至少一個當配方奶廠商提供守則所規範產品之相關資訊時，直接照護者應該有的回應方式。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 4. 描述至少一種被守則規範的廠商可能會提供給直接照護者的金錢或物質上贊助。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 5. 描述至少一個當直接照護者接受金錢或物質上贊助時可能造成的傷害。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 6. 說明至少兩種確保在機構內的任何母嬰照護單位或者任何一位直接照護者都沒有推銷嬰兒配方奶粉、奶瓶或奶嘴的方法。 | 01 | 1A | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 7. 描述至少兩項醫療院所嬰兒餵食政策的要素。 | 02 | 1B | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 8. 說明至少三點嬰兒餵食政策對直接照護者於醫療院所工作的影響。 | 02 | 1B | 知識 | 測驗題或個案討論 |
| 9. 說明至少兩個原因，為何監測醫院的實務操作對確保照護品質很重要。 | 02 | 1C | 知識 | 測驗題或個案討論 |

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

10. 說明至少兩種在該機構監測實務操作的方法。	02	1C	知識	測驗題或個案討論
11. 當和母親對談時，示範出至少三個傾聽及了解的技巧。	03	3-10	知識-技能-態度	觀察
12. 當和母親對談時，示範出至少三種調整溝通內容的方式。	03	3-10	知識-技能-態度	觀察
13. 示範至少兩種鼓勵母親分享觀點的方法；並且花時間了解和考慮這些觀點。	04	3-10	知識-技能-態度	觀察
14. 和母親對談時，能示範至少三個建立信心及給予支持的技巧。	04	3-10	知識-技能-態度	觀察
15. 與孕婦討論母乳哺育重要性的三個面向。	05	3	知識-技能-態度	觀察
16. 評估孕婦的母乳哺育知識至少三項，以補足差距以及修正錯誤。	05	3	知識-技能-態度	觀察
17. 與孕婦討論至少四個母嬰在生產機構會經歷的母乳哺育支持措施。	05	3	知識-技能-態度	觀察
18. 說明至少三個為什麼立即不中斷的肌膚接觸對母親很重要的理由。	06	4	知識	測驗題或個案討論

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

19. 說明至少三個為什麼立即不中斷的肌膚接觸對嬰兒很重要的理由。	06	4	知識	測驗題或個案討論
20. 示範無論採何種生產方式，如何常規地執行立即不中斷且安全的肌膚接觸至少三點。	06	4	知識-技能-態度	觀察
21. 示範至少三個在產後頭兩小時內母嬰肌膚接觸時需評估的安全面向，不論哪種生產方式，或哪一位直接照護者執行。	06	4	知識-技能-態度	觀察
22. 列出至少三個不應中斷肌膚接觸的原因。	06	4	知識	測驗題或個案討論
23. 說明至少兩個肌膚接觸可以被中斷的合理醫療理由。	06	4	知識	測驗題或個案討論
24. *需要時*解釋在轉送母親和嬰兒到另一個病房或其他恢復室時，如何維持母嬰肌膚接觸。	06	4	知識	測驗題或個案討論
25. 與母親對談，包括至少三個在嬰兒出生頭一至兩小時內，當嬰兒準備好時，讓嬰兒吸吮很重要的原因。	07	4	知識-技能-態度	觀察

能力驗證工具包:確保直接照護者執行愛嬰醫院措施的能力

促使產後立即不中斷的肌膚接觸
支持母親盡快開始哺乳

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

26. 示範至少三個在產後頭兩小時，安全照護新生兒的面向。	07	4	知識-技能-態度	觀察
27. 向母親描述至少三個嬰兒在主動吸吮乳房前的餵食前行為。	07	4	知識-技能-態度	觀察
28. 描述至少六個哺乳母親應該知道或做到的基本議題。	08	5, 8	知識	測驗題或個案討論
29. 與母親討論為什麼有效的純母乳哺育很重要，說出至少三個理由。	08	3, 6	知識-技能-態度	觀察
30. 與母親討論有關嬰兒出生三十六小時內餵食型態的兩個重點。	08	5	知識-技能-態度	觀察
31. 向母親描述至少四項頭幾天乳汁適當移出的表徵。	08	5	知識-技能-態度	觀察
32. 評估一次完整的母乳哺育，並觀察至少五項重點。	09	5, 8	知識-技能-態度	觀察

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

33. 示範至少三項，在產後六小時內及住院期間必要時如何幫助母親達成舒適及安全的母乳哺育姿勢。	09	5	知識-技能-態度	觀察
34. 示範至少五點如何幫助母親達到有效且舒適的含乳。	09	5	知識-技能-態度	觀察
35. 與母親討論 24 小時親子同室的重要性至少兩點。	10	7	知識-技能-態度	觀察
36. 解釋住院期間可接受母嬰分離的兩種情況：一個情況適用於母親、另一個情況適用於嬰兒。	10	7	知識	測驗題或個案討論
37. 描述至少兩個早期及一個晚期餵食暗示。	10	8	知識	測驗題或個案討論
38. 描述至少四個為何回應式餵食很重要的原因。	10	8	知識	測驗題或個案討論
39. 描述至少兩個回應式餵食(又稱依需求餵食或嬰兒主導式餵食)的重點，不論何種餵食方法。	10	8	知識	測驗題或個案討論
40. 向母親示範如何以手擠奶，提及八點。	11	5	知識-技能-態度	觀察
41. 說明至少三個儲存母乳時需注意到的事項。	11	6	知識	測驗題或個案討論

64個 表現指標	16種 評估的能力	愛嬰醫院措施	知識、技能或態度	驗證類型
42. 說明至少三個在處理擠出的乳汁時需注意的事項。	11	6	知識	測驗題或個案討論
43. 幫助早產兒、晚期早產兒或虛弱嬰兒的母親達成舒適安全的餵食姿勢，至少可做到四點。	12	5	知識-技能-態度	觀察
44. 與無法有效含乳的早產兒、晚期早產兒或低體重嬰兒之母親討論至少五個重點。	12	5	知識-技能-態度	觀察
45. 和與早產兒或病嬰分離的母親討論，說明至少兩個與嬰兒一起待在加護病房的理由。	12	7	知識-技能-態度	觀察
46. 與早產兒、晚期早產兒或虛弱嬰兒(包括多胞胎)的母親討論，觀察嬰兒細微表徵和意識狀態改變以確定何時適合直接親餵的重要性，至少提及兩項。	12	8	知識-技能-態度	觀察
47. 分別列出至少兩個嬰兒和母親可能的哺餵母乳禁忌。	13	6	知識	測驗題或個案討論
48. 能描述至少四種當經過熟練地評估和處理後，母乳哺育仍沒有改善，而需使用補充餵食的醫療狀	13	6	知識	測驗題或個案討論

64個 表現指標	16種 評估的能力	愛嬰醫院措施	知識、技能或態度	驗證類型
49. 能描述至少三個在沒有醫療需求情況下，給予母乳哺育嬰兒母乳以外食物可能導致的風險。	13	6	知識	測驗題或個案討論
50. 對於少數因健康狀況不能或不該哺餵母乳或直接吸吮乳房的嬰兒，依優先順序說出使用的替代品。	13	6	知識	測驗題或個案討論
51. 和一個想餵嬰兒配方奶的母親討論，做出至少三個要採取的行動。	13	6	知識-技能-態度	觀察
52. 示範至少三個安全沖泡嬰兒配方奶的重要項目給需要該資訊的母親。	13	6	知識-技能-態度	觀察
53. 向母親示範至少四點如何在需要時以杯子安全的餵食嬰兒。	14	9	知識-技能-態度	觀察
54. 向母親描述至少四個安全使用奶瓶餵食嬰兒的步驟。	14	6, 9	知識-技能-態度	觀察
55. 描述至少兩種奶瓶餵食外的替代餵食方式。	14	9	知識	測驗題或個案討論
56. 當母親在沒有醫療適應症下要求使用奶瓶、奶嘴和安撫奶嘴時，能與之討論，並提出以下至少三點。	14	9	知識-技能-態度	觀察

64個 表現指標

16種

評估的
能力愛嬰醫
院措施知識、
技能或
態度

驗證類型

57. 與母親討論至少四種促進母乳哺育的方式，以預防或解決泌乳乳房常見問題(乳頭酸痛、腫脹、認為自己沒有足夠奶水的母親、有吸吮問題的嬰兒)。	15	5, 10	知識-技能-態度	觀察
58. 描述至少四個當母親說嬰兒頻繁哭泣時，需評估的要素。	15	8	知識	測驗題或個案討論
59. 有關使用奶嘴前或取代奶嘴的安撫方式，描述至少四個給母親預期性指導的重點。	15	9	知識	測驗題或個案討論
60. 描述至少兩個當地可用資源，以便及時提供嬰兒餵食資訊及解決問題。	16	10	知識	測驗題或個案討論
61. 描述至少兩種醫療機構參與社區計畫，以協調母乳哺餵信息，及提供連續性照護的方式。	16	10	知識	測驗題或個案討論
62. 與母親討論個別的出院餵食計畫，包括至少六點。	16	10	知識-技能-態度	觀察
63. 向母親描述至少四個出院後需聯絡醫療專業人員的嬰兒營養不足或脫水之危險表徵。	16	10	知識-技能-態度	觀察
64. 描述至少三個母親出院後需聯繫醫療專業人員的母親危險表徵。	16	10	知識	測驗題或個案討論



哺乳能力工具包 練習

以遵循母嬰親善政策及
五項哺乳技能為例



遵循母嬰親善 政策

個案討論

個案討論 1：國際母乳代用品銷售守則

你的同事給你一疊解釋人生頭一千日嬰兒營養重要性的傳單。版面經過精心設計，資訊也淺顯易懂。他建議你在產後病房及產前門診發送這些傳單給孕產婦。你注意到有一個嬰兒配方奶公司的標誌在上面。

你應該如何處理？

順哺膠囊

新上市



享受親暱每一刻

LC40

獨特創新配方

呵護你的育兒時光
想要一直和寶寶黏在一起的親暱感，雀巢懂。



個案討論 2：國際母乳代用品銷售守則

你是在新生兒病房工作的兒科住院醫師。一位嬰兒配方奶公司的代表前來拜訪你，並提供一個在五星級飯店舉辦的免費營養講座。主講者是一位著名的教授，講授主題為母乳寡糖的最新知識。在講座後另提供免費的自助餐，歡迎你和你的同事一同前往。

1. 這件事是否違反了國際母乳代用品銷售守則？（表現指標 #4）

是，依據條文第七條，免費的自助餐已經違反了國際守則。

- 國際守則中條文 7.3:

製造商或經銷商不得向保健工作者或其家人進行金錢或物質上贊助以推銷產品，保健工作者及其家人也不應接受。

2. 你能列出至少一種被守則規範廠商可能會提供給直接照護者的金錢或物質上贊助？（表現指標 #4）

表現指標和預期答案	知識、 技能、 態度	需要注意的回答/ 作法	建議參考資源
4. 描述至少一種被守則規範的廠商可能會提供給直接照護者的金錢或物質上贊助。	測驗題或個案討論		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 廣告物件(如筆、便條紙、咖啡杯、量尺、有廠商標誌的海報、滑鼠墊、名片夾等)。 ✓ 免費餐點。 ✓ 有或無繼續教育積分的免費研討會。 ✓ 獎學金/助學金/酬金。 ✓ 免費給個人，或發給病人、孕婦、嬰幼兒母親或家人的產品或試用包。 	知識	<p>直接照護者說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ 「他們給我這些美麗/ 有用/ 最新的東西，而我不想浪費不用它們...。」 ✗ 「單位剛好缺辦公文具用品。」 ✗ 「廠商給的這些筆 / 便條紙 / 便利貼很好用。」 ✗ 「家長喜愛免費的東西。」 ✗ 「家長不會注意這些情況。」 	<ul style="list-style-type: none"> • WHO/UNICEF Guidance 2.1. Step 1a. (1) • BFHI Training Materials Session 20. (4) • UNICEF/WHO online Code course. (7) • WHO Code and subsequent resolutions of WHA- https://www.who.int/nutrition/netcode/resolutions/en/

表現指標和預期答案	知識、 技能、 態度	需要注意的回答/ 作法	建議參考資源
		<ul style="list-style-type: none"> ✘ 「若要我自己付費的話，我沒錢去參加那個研討會。」 	<p>(8-9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • WHO Model Chapter 9.1.2. (10)
<p>5. 描述至少一個當直接照護者接受金錢或物質上贊助時可能造成的傷害。</p>	<p>測驗題或個案討論</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 會讓人誤解機構或人員推薦廠商的產品。 ✓ 有潛在的義務，要講該公司產品好過其他產品。 ✓ 直接照護者會有倫理上利益衝突。 ✓ 可能會受其微妙影響，而無意中干擾母乳哺育。 	<p>知識</p>	<p>直接照護者說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ 「家長不會注意這些情況。」 ✘ 「若要我自己付費的話，我沒錢去參加那個研討會。」 ✘ 「我不容易受到利益衝突的影響，即使其他人會。」 	<ul style="list-style-type: none"> • BFHI Training Materials Session 20. (4) • UNICEF/WHO online Code course. (7) • WHO Code and subsequent resolutions of WHA- https://www.who.int/nutrition/netcode/resolutions/en/ (8-9)

母嬰親善醫院認證五項哺乳技能

技能訓練須包含下列「正確執行哺乳」之相關技能，並提供書面佐證資料，如：人員名單、評核表單(必要查核)、示範演練照片等(此項可由資深人員指導或評核，技能訓練及評核可參考WHO能力驗證工具包)。(5分，每項1分)

- (1) 皮膚與皮膚接觸
- (2) 抱嬰兒的姿勢
- (3) 手擠奶的技巧
- (4) 嬰兒含住乳房的姿勢(含躺餵)
- (5) 脹奶及乳房腫脹處理

1. 肌膚接觸

措施 4. 促進產後立即不中斷的肌膚接觸，支持母親儘快開始母乳哺育。

18. 說明至少三個為什麼立即不中斷的肌膚接觸對母親很重要的理由。

- ✓ 維持正常體溫。
- ✓ 母體催產素上升，接著胎盤適時娩出，有助於降低產後貧血。
- ✓ 催產素增加使產後子宮復舊，並確保乳汁製造。
- ✓ 血清胃泌素濃度維持低，意即母親有較少的壓力。
- ✓ 因為肌膚接觸所誘發的賀爾蒙變化可促進哺乳。
- ✓ 促成母嬰之間的情感連結(視線交會、撫觸、面對面的姿勢、親密的行為)。
- ✓ 母親的聲音和動作是輕柔的，她會有耐心引導嬰兒含乳

或刺激嬰兒。

增加母親的幸福感 (因為催產素和內啡肽升高)。
較少產後憂鬱的症狀。

Skin To Skin

@Postpartum.PUSH

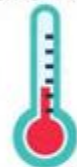
Helps Bonding/ Transition



Decreases Depression



Temperature Regulation



Decreases Bleeding



Helps milk production



19. 說明至少三個為什麼立即不中斷的肌膚接觸對嬰兒很重要的理由。

測驗題或個案討論

- ✓ 母親身上的微生物群會在嬰兒身上定植。
- ✓ 維持正常體溫。
- ✓ 維持動脈血氧飽和度在正常範圍內。
- ✓ 維持正常心率。
- ✓ 減少出生過程的壓力 (血清胃泌素濃度維持低)。
- ✓ 維持正常血糖範圍。
- ✓ 皮質醇濃度低，有助於餵食前的行為及降低出生後的壓力。
- ✓ 促進正常的神經動作整合。
- ✓ 賀爾蒙激增、親近乳房(氣味、嬰兒以拳頭按摩乳房、舌頭的刺激)及依循本能的 9 階段 餵食前的行為促使適當的母乳製造、有效的吸吮、純哺乳、及日後的母乳哺育，使哺餵母乳更加容易。
- ✓ 出生初期的生理性體重下降和回升能維持在正常範圍內。
- ✓ 降低醫療處置 (如扎腳根血和肌肉注射) 造成的疼痛。
- ✓ 嬰兒不會在痛苦壓力之中 (在首次啼哭後，較少再哭泣)。
- ✓ 促進親子連結 (視線交會、面對面姿勢、覺醒、發出聲



A Stage 1: Birth cry



B Stage 2: Relaxation



C Stage 3: Awakening



D Stage 4: Activity



E Stage 5: Rest



F Stage 6: Crawling



G Stage 7: Familiarization



H Stage 8: Suckling



I Stage 9: Sleeping

20. 示範無論採何種生產方式，如何常規地執行立即不中斷且安全的肌膚接觸至少三點。

觀察

- ✓ 裸露的嬰兒立即趴在母親裸露的胸前，在此接觸前嬰兒不放置在嬰兒處理台或其他地方。
- ✓ 當母嬰肌膚接觸開始後，擦乾嬰兒的頭及背部，避免水分蒸散。在接觸母親之前，嬰兒不須被擦乾。
- ✓ 適用於陰道分娩或半身麻醉的剖腹產。

能力驗證工具包：確保直接照護者執行愛嬰醫院措施的能力



表現指標和預期答案	國家選項	勝任	需要改善
<ul style="list-style-type: none">✓ 嬰兒在母親身上接受評估，因為肌膚接觸會減少出生時的壓力。✓ 嬰兒趴在母親身上後，評估嬰兒穩定度(如：有沒有呼吸)			

22. 列出至少三個不應中斷肌膚接觸的原因。	測驗題或個案討論		
<p>如果母嬰肌膚接觸被中斷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 催產素和內啡肽的分泌必須稍後再重新啟動。 ✓ 嬰兒的皮質醇會更高，代表壓力更高。 ✓ 無法維持正常體溫，尤其如果室內溫度低，這會接著影響嬰兒的血糖濃度。 ✓ 嬰兒身體的微生物群可能被母體菌群以外的細菌污染。 ✓ 人類新生兒天生的反應(餵食前的本能行為)會受到影響。 ✓ 新生兒天生的進展過程(餵食前的本能行為)將會延遲完成。 			
23. 說明至少兩個肌膚接觸可以被中斷的合理醫療理由。	測驗題或個案討論		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 有嚴重醫療問題。 ✓ 母親感覺不適(暈倒、頭暈等)。 ✓ 嬰兒處於世界衛生組織/聯合國兒童基金會所定義的不穩定狀態(如暫停呼吸、低血氧、心搏過緩)。 ✓ 若早期母嬰肌膚接觸必須延遲或中斷，確保在臨床上可行時，盡快恢復母嬰肌膚接觸。 ✓ 以上所有內容須於病歷中做說明。 			

24. *需要時*解釋在轉送母親和嬰兒到另一個病房或其他恢復室時，如何維持母嬰肌膚接觸。

測驗題或個案討論

選擇 1

- ✓ 保持母嬰肌膚接觸，並以乾毯子覆蓋。
- ✓ 確保嬰兒被抱穩。

選擇 2

- ✓ 嬰兒躺在母親伴侶或陪產者身上肌膚接觸，並以乾毯子覆蓋。
- ✓ 當母親可以繼續時，讓嬰兒恢復和母親肌膚接觸。

知識

- ✗ 一定要母親回到房間內才可以再度肌膚接觸。
- ✗ 伴侶或其他陪產者不能進恢復室。
- ✗ 用安全當理由拒絕母親和嬰兒在轉送過程持續肌膚接觸。
- ✗ 將嬰兒放在加溫處理台，直到恢復室才再次肌膚接觸，即使過程中伴侶或其他陪產者在場。

- BFHI Training Materials Session 6. (4)



25. 與母親對談，包括至少三個在嬰兒出生頭一至兩小時內，當嬰兒準備好時，讓嬰兒吸吮很重要的原因。

觀察

使用基礎技能來討論為何這很重要：

- ✓ 觸發母乳製造。
- ✓ 促進泌乳。
- ✓ 增加子宮收縮。
- ✓ 降低嬰兒死亡風險。
- ✓ 母親學習如何辨識嬰兒的行為暗示及有效的含乳。

26. 示範至少三個在產後頭兩小時，安全照護新生兒的面向。

觀察

- ✓ 母親採取半躺姿 (將母親的床或產台頭部抬高至少 30 度，以避免嬰兒平臥)。
- ✓ 將新生兒放在母親身上以促進視線接觸，讓母親識別嬰兒的清醒和飢餓暗示。
- ✓ 確保嬰兒一直可以自發性抬頭，以促進呼吸和首次吸吮。
- ✓ 檢查母親的生命徵象同時，目視監測嬰兒的呼吸、膚色、肌肉張力；檢查過程無需取下毛毯以避免體溫下降。
- ✓ 確保嬰兒的口鼻隨時處於視線可見位置。
- ✓ 確保母親有反應。
- ✓ 確保母親及其伴侶或其他陪產者知道需要評估什麼，以及如何在需要時獲得協助。



27. 向母親描述至少三個嬰兒在主動吸吮乳房前的餵食	觀察		
表現指標和預期答案	國家選項	勝任	需要改善
前行為。			

- 嬰兒餵食前的行為包括：
- ✓ 清醒狀態中的短暫休息以適應新環境。
 - ✓ 將手放置於嘴邊，並做出吸吮動作及發出吸吮的聲音
 - ✓ 以手觸摸母親乳頭。
 - ✓ 專注於乳房的深色部分 (乳暈)，就像標靶一樣。
 - ✓ 向乳房移動並尋乳。
 - ✓ 找尋乳頭區域並張大嘴巴含乳。



2. 抱嬰兒的姿勢

表現指標和預期答案

國家選項

勝任

需要改善

如何幫助母親達成舒適及安全的母乳哺育姿勢。

開始前，確定嬰兒有想吃奶的暗示，但沒有哭鬧，情緒平穩。

使用基礎技能：

- ✓ 確認母親知道採取舒適及安全姿勢的重要性。
- ✓ 說明為甚麼要移除母親及嬰兒之間的毯子或過多的衣物。
- ✓ 幫助母親辨認如何抱嬰兒以促成嬰兒最佳的原始反射及含乳。
- ✓ 說明哺乳姿勢及抱嬰兒的原則(嬰兒面對乳房，靠近母親且全身被支撐)。
- ✓ 以不動手(或手放在母親手上)的方式來增加母親的能力，只有在獲得母親許可且需要額外協助時才動手。
- ✓ 提供剖腹產母親額外的協助以獲得舒適的姿勢。
- ✓ 協助母親找到對體力較弱嬰兒有用的姿勢。

Breastfeeding Positions



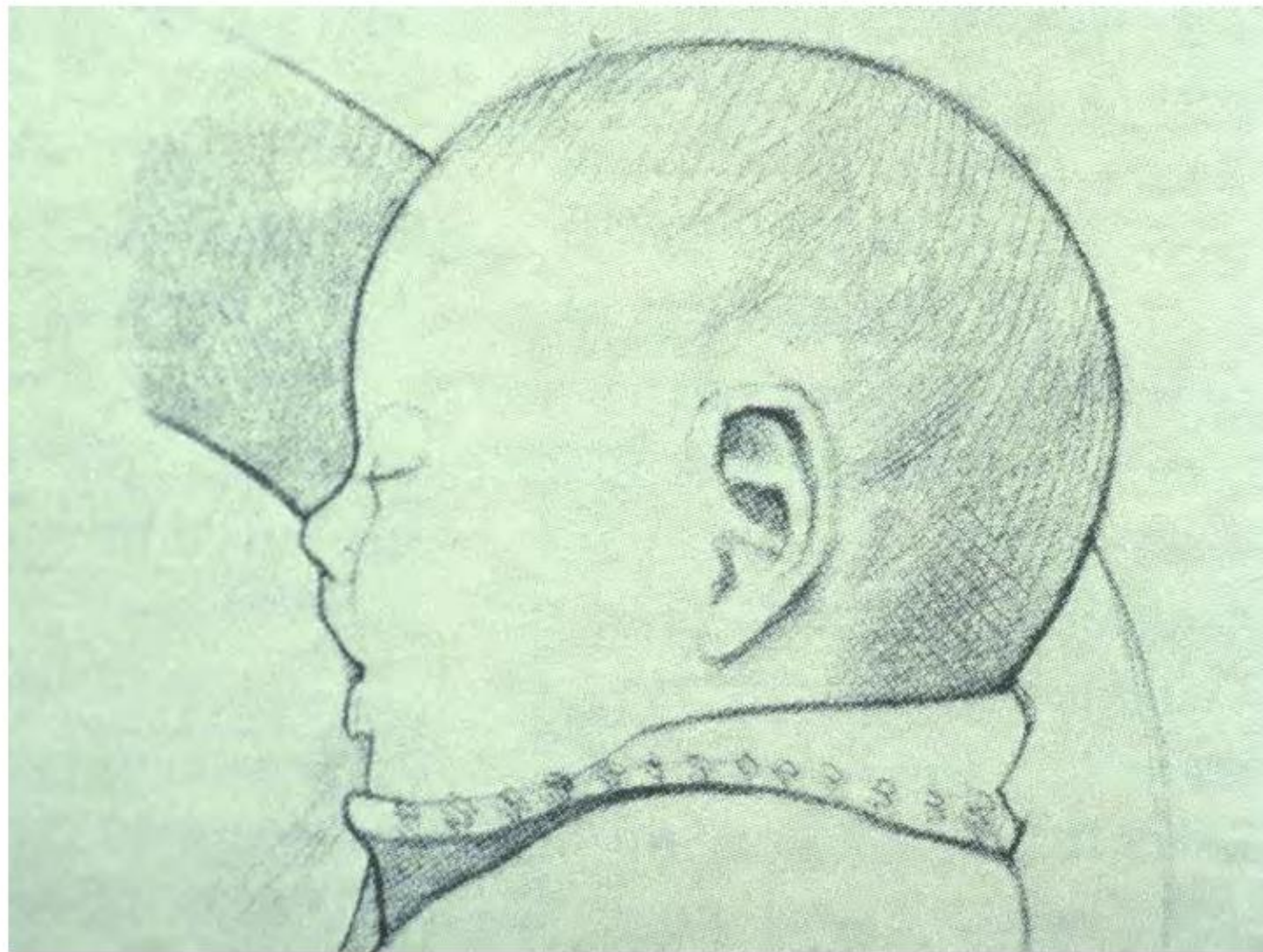
怎麼抱寶寶？

頭與身體成一直線





頭和肩膀面對乳房





搖籃式



寶寶的身體緊貼著媽媽的身體

托著寶寶的臀部（如果是新生兒）



橄欖球式



修正式橄欖球式

修正式橄欖球式-最適用於新生兒

母親可以用前臂將嬰兒的屁股往上移，讓含乳姿勢更不對稱
輕輕把嬰兒下巴往下拉
讓嬰兒含住更多乳房







3. 嬰兒正確的含乳

34. 示範至少五點如何幫助母親達到有效且舒適的含乳。

觀察

開始前，確定嬰兒有想吃奶的暗示，但沒有哭鬧，情緒平穩。

使用基礎技能：

- ✓ 給予建議前，先觀察母親哺餵母乳。
- ✓ 確認母親讓嬰兒口貼近乳房，而非乳房貼近嬰兒。
- ✓ 嬰兒的嘴巴張大。
- ✓ 嬰兒的下巴接觸乳房。
- ✓ 嬰兒嘴上方乳暈露出多於下方乳暈。
- ✓ 下唇外翻。
- ✓ 嬰兒的臉頰飽滿，沒有凹陷的跡象。
- ✓ 哺餵後乳頭完整且無變形。
- ✓ 母親無疼痛。
- ✓ 向母親說明或示範當發現嬰兒含乳時疼痛或太淺時，如何讓嬰兒鬆開乳房而不會傷害她自己。
- ✓ 告知母親當含乳會疼痛或太淺時應鬆開或移開嬰兒。



3. 嬰兒正確的含乳

34. 示範至少五點如何幫助母親達到有效且舒適的含乳。

觀察

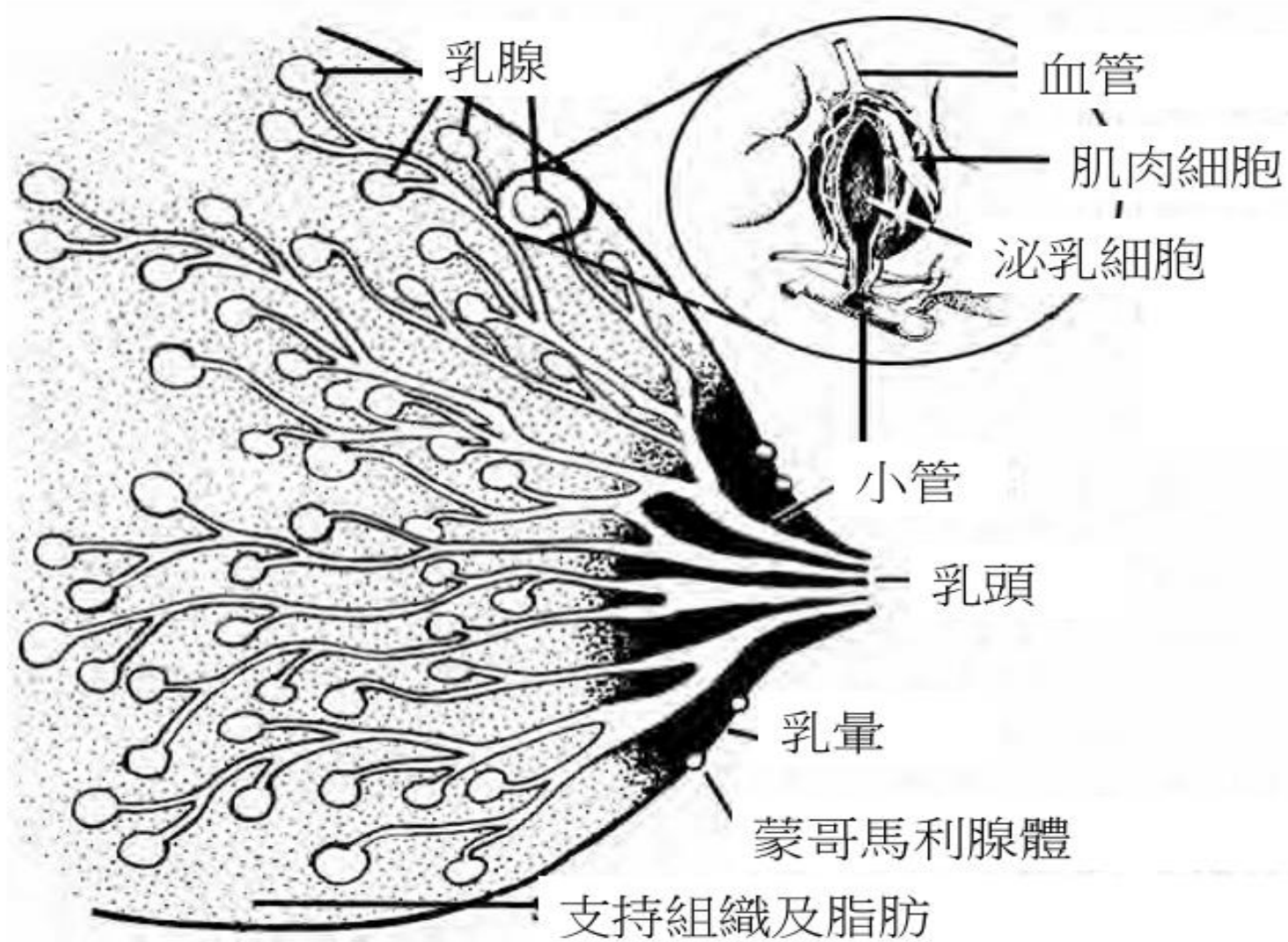
開始前，確定嬰兒有想吃奶的暗示，但沒有哭鬧，情緒平穩。

使用基礎技能：

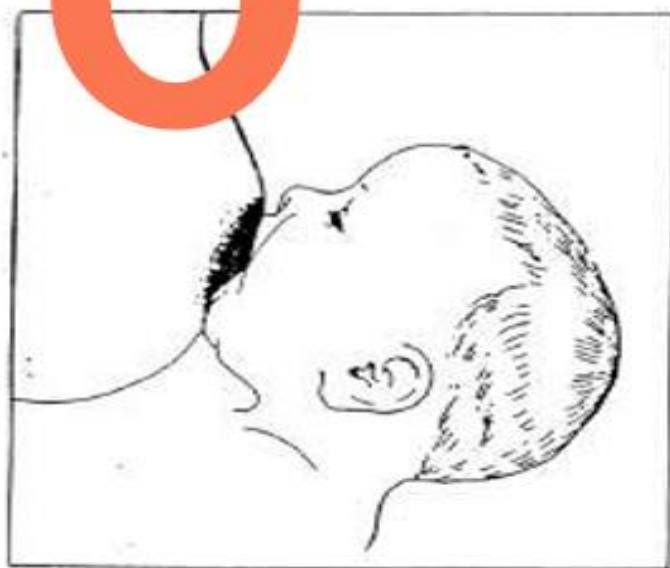
- ✓ 給予建議前，先觀察母親哺餵母乳。
- ✓ 確認母親讓嬰兒口貼近乳房，而非乳房貼近嬰兒。
- ✓ 嬰兒的嘴巴張大。
- ✓ 嬰兒的下巴接觸乳房。
- ✓ 嬰兒嘴上方乳暈露出多於下方乳暈。
- ✓ 下唇外翻。
- ✓ 嬰兒的臉頰飽滿，沒有凹陷的跡象。
- ✓ 哺餵後乳頭完整且無變形。
- ✓ 母親無疼痛。
- ✓ 向母親說明或示範當發現嬰兒含乳時疼痛或太淺時，如何讓嬰兒鬆開乳房而不會傷害她自己。
- ✓ 告知母親當含乳會疼痛或太淺時應鬆開或移開嬰兒。



乳房結構



正確含吸乳房.才能避免乳頭疼痛 讓嬰兒吃到奶水

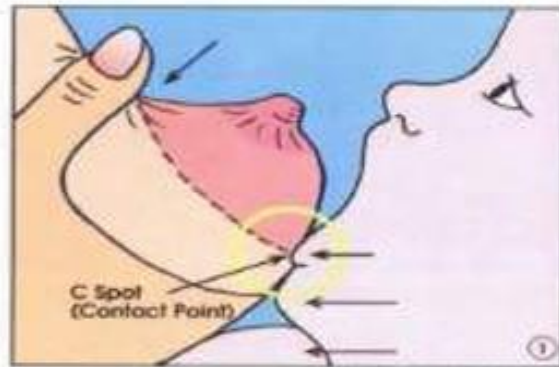


暫時性乳頭疼痛

常發生於產後3-6天的初產婦

原因:吸吮模式建構初期，乳頭膠原蛋白的牽拉

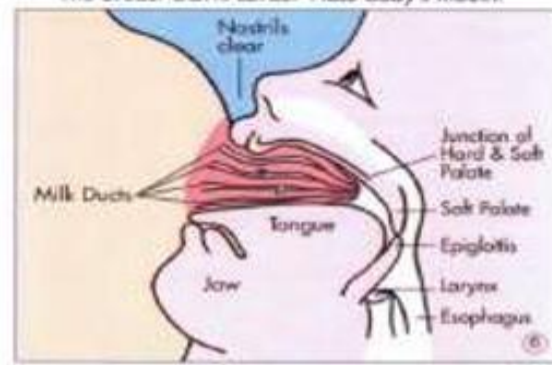
ATTACHMENT - The Key to Successful Breastfeeding.



Firmly push between baby's shoulders, bringing baby onto the breast.



The breast COMPLETELY FILLS baby's mouth.



This triggers baby's suckling reflexes

4. 手擠奶的技巧

40. 向母親示範如何以手擠奶，提及八點。	觀察
使用基本技能來討論下面幾點的重要性：	

表現指標和預期答案	國家選項	勝任
<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造一個舒適的環境以促進排乳反射。 2. 洗手。 3. 準備一個乾淨的容器盛裝母乳。 4. 輕輕按摩整個乳房。 5. 手指呈“C”字型環繞乳房，距離乳頭 2-3 公分處，向 		

用手擠奶的方法 Hand Expression Technique




姆指及食指相對，離開乳頭約3厘米
Thumb and index finger opposite to each other, 3cm away from the nipple




手指向胸部按入，然後擠壓
Press towards the chest and compress together

不要 拉引乳頭，手指切勿向前拉

不要 雙手在整個乳房上滑動，推擠

No pulling on the nipple and breast

No sliding of the fingers over the breasts

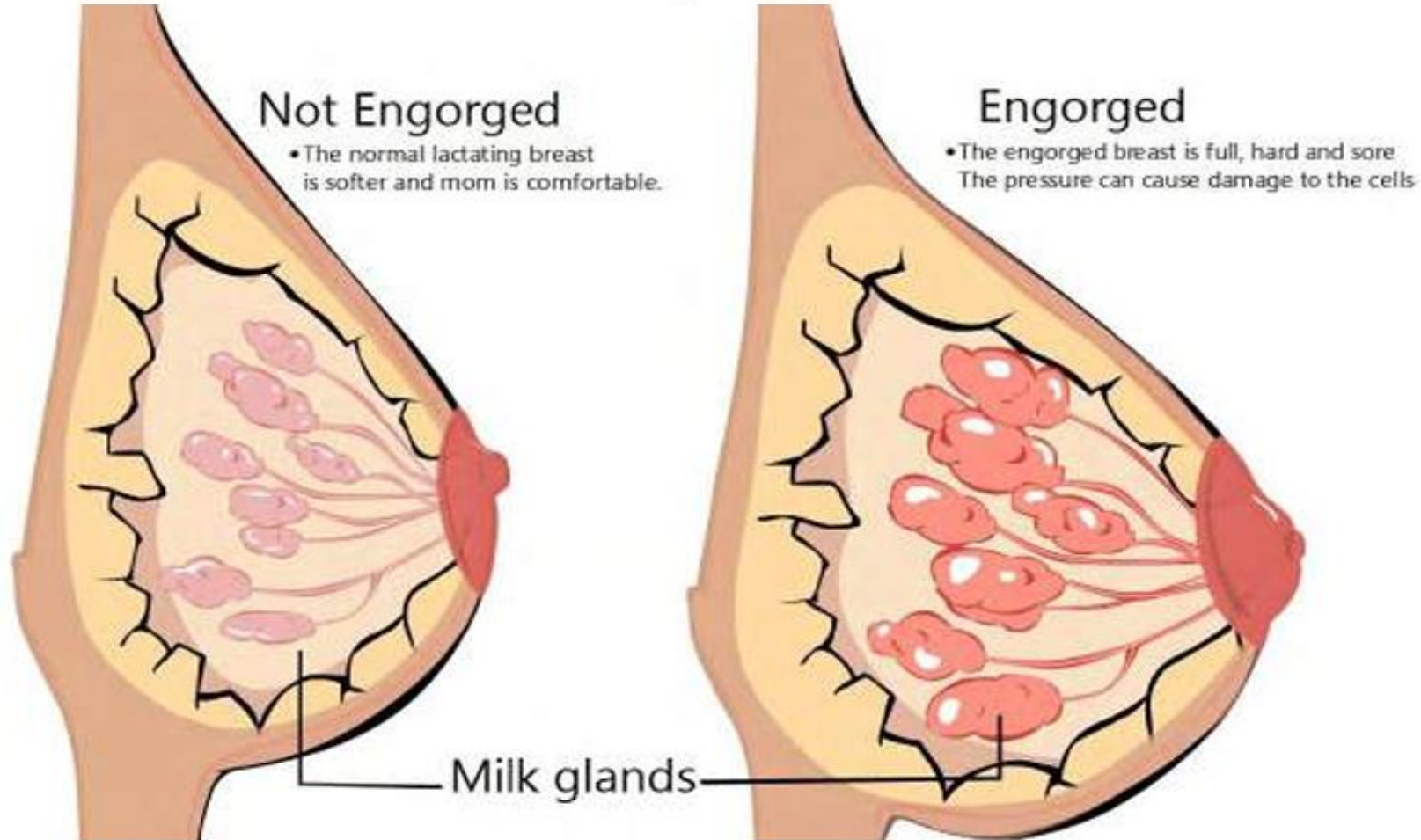


5.脹奶及乳房腫脹的處理



依饑餓線索彈性哺乳

脹奶&乳房腫脹 (ENGORGEMENT)

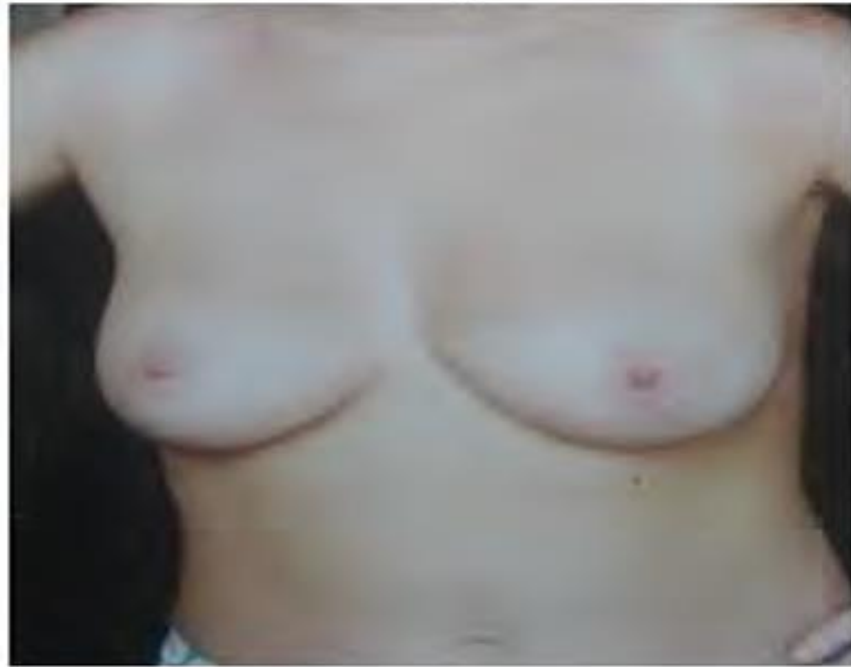


產後3-8天

超過2/3有壓痛感

頭48小時愈常哺乳，乳房腫脹愈少

What changes occur when your milk 'comes in'



Pre pregnancy



Day 3 post partum

脹奶及乳房腫脹的處理

定時擠奶

手的位置約距離乳頭2-4cm



脹奶及乳房腫脹的處理

擠奶器的傷害

BREASTFEEDING

Dealing with Cracked Nipples



脹奶及乳房腫脹的處理

避免過度按摩



脹奶該熱敷或禁止？

水腫充血的器官
火上加油



乳房腫脹的處理原則

嬰兒可以吸吮 → 經常餵食

嬰兒無法吸吮 → 以手或擠奶器擠奶

餵奶前
刺激催產素反射 → 熱敷或溫水淋浴
按摩頸部及背部
輕輕按摩乳房
刺激乳頭皮膚
幫助母親放鬆

餵奶後減少水腫 → 冷敷乳房

乳房腫脹的身體止痛法

包心菜葉冷敷法



包心菜葉冷敷法

- 綠色的包心菜葉
- 餵奶後敷在乳房上
- 每次20分鐘
- 一天二次
- 腫脹開始消退就停止此法
- 也可以用來處理腋下腫塊(副乳)



乳房腫脹的處理方式

反向施壓緩解乳暈腫脹 (Reverse Pressure Softening)



乳房腫脹的身體止痛- 反向施壓緩解乳暈腫脹(REVERSE PRESSURE SOFTENING)



產婦自己
可以操作



單手「花朵式抓握姿勢」，指甲減短，指尖微彎，放置在寶寶舌頭就乳之處。

兩手指尖微彎，放置在乳頭的兩側往胸壁內壓並緩慢的數到50

乳房腫脹的身體止痛-反向施壓緩解乳暈 腫脹(REVERSE PRESSURE SOFTENING)

由他人協助執行



兩手各以2-3手指放置在乳頭兩側，用第一個指關節觸碰乳頭，移動1/4圈，在乳頭上方及下方處重覆上面步驟。



兩手拇指伸直，用指腹平穩地放置在乳頭兩側，移動1/4圈，在乳頭上方及下方處重覆上述之步驟。

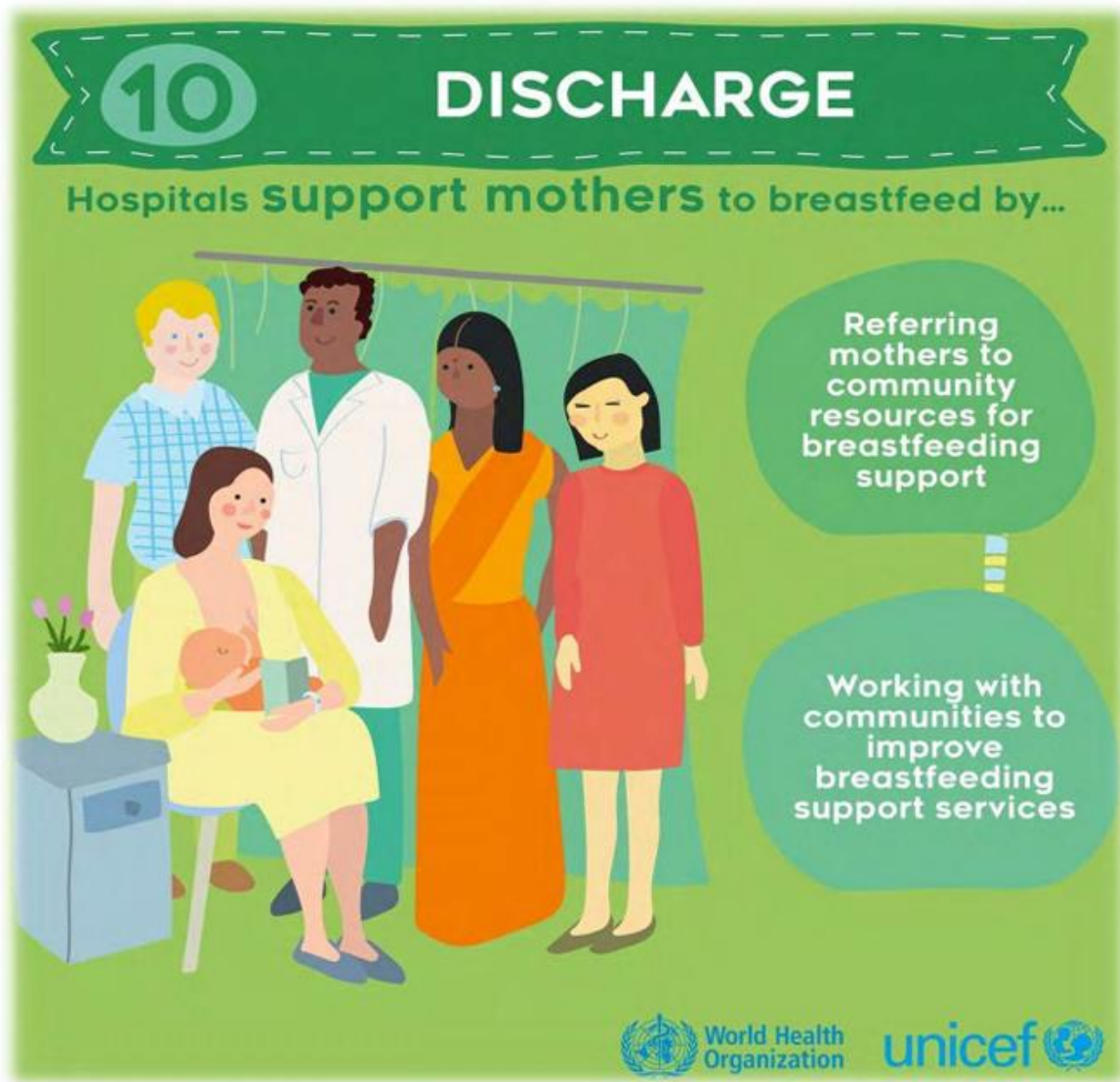
乳房腫脹的身體止痛-反向施壓緩解乳暈 腫脹(REVERSE PRESSURE SOFTENING)

★如果母親乳房真得很大或者非常腫脹，可以請母親平躺，並且非常緩慢的數數做反向施壓，這可延緩乳暈再度腫脹，讓寶寶有更多的時間可含乳。

★擠奶器使用中或低的壓力，以減少乳暈再次腫脹的機會。

結論

1. WHO哺乳能力驗證工具包可以更精確有效的驗證工作人員哺乳能力
2. 母嬰親善醫院認證跟國際愛嬰醫院的標準仍有很大落差
3. 醫療人員及民眾對於國際母乳代用品銷售守則認知有限
4. 母嬰親善醫院認證五項哺乳技能對於幫助母親哺乳有正面影響
5. 支持媽媽才是最重要的



支持媽媽才是最重要的

母乳最好，哺餵母乳非常重要，但哺乳也只是媽媽們漫長育兒道路的其中一環，國家政策應該從產前到產後，提供母嬰全方面且個別化照護來規劃，一個身心健康的媽媽，才有辦法養育出身心健康的孩子。在這個生育率超低，「不知道怎麼教小孩」的時代，「支持媽媽餵母乳」，不能單只是「支持母乳」，也不只是「支持餵母乳」，我們更要「支持媽媽」，在她們育兒的道路上，提供最有力的協助，讓我們一起努力！

