



# 哺得其所 乳其所願

陳昭惠 醫師

台中榮總兒童醫學中心特約醫師  
台灣母乳哺育聯合學會榮譽理事長



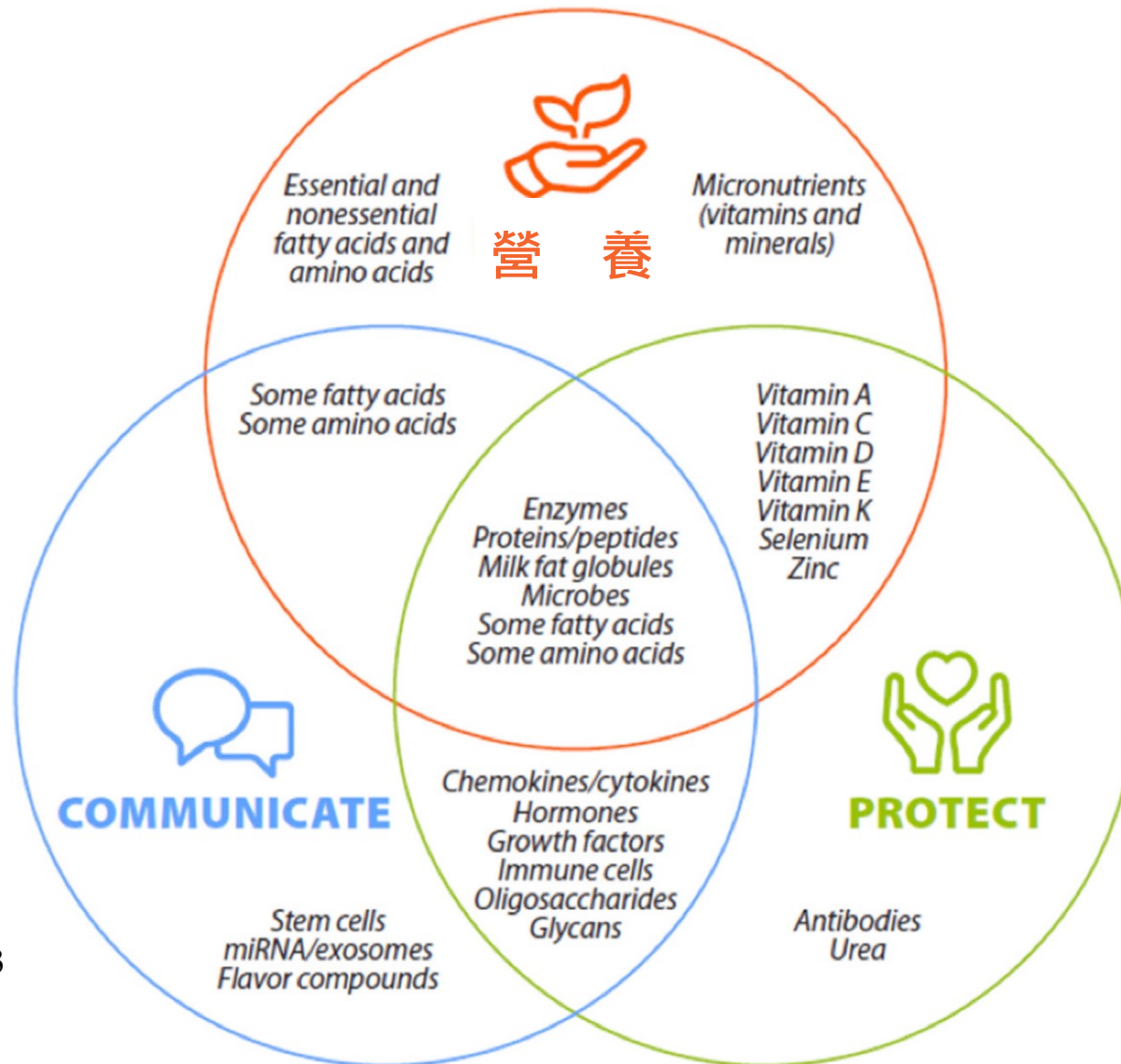
# 大綱

母乳的必要性

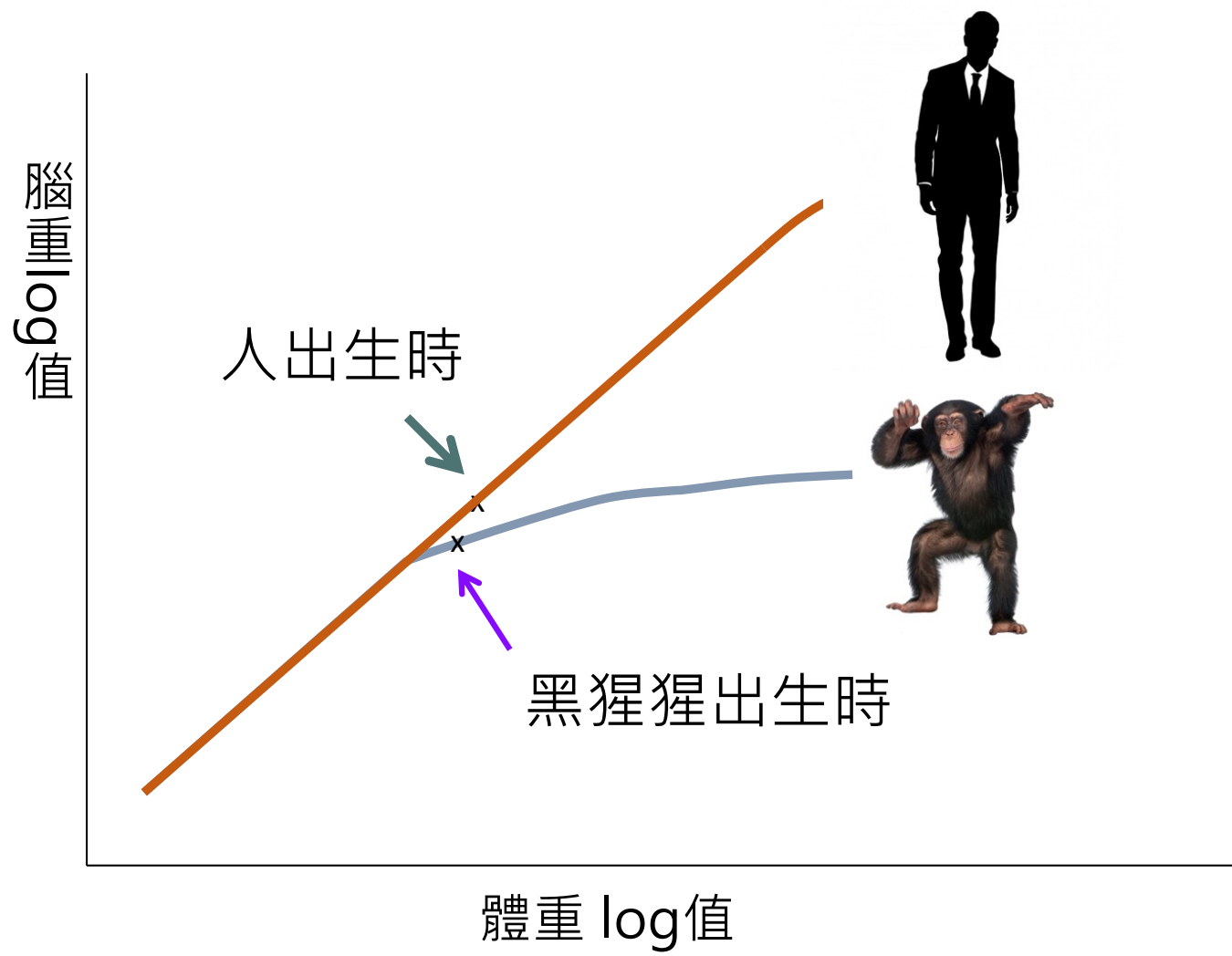
哺乳的必要性

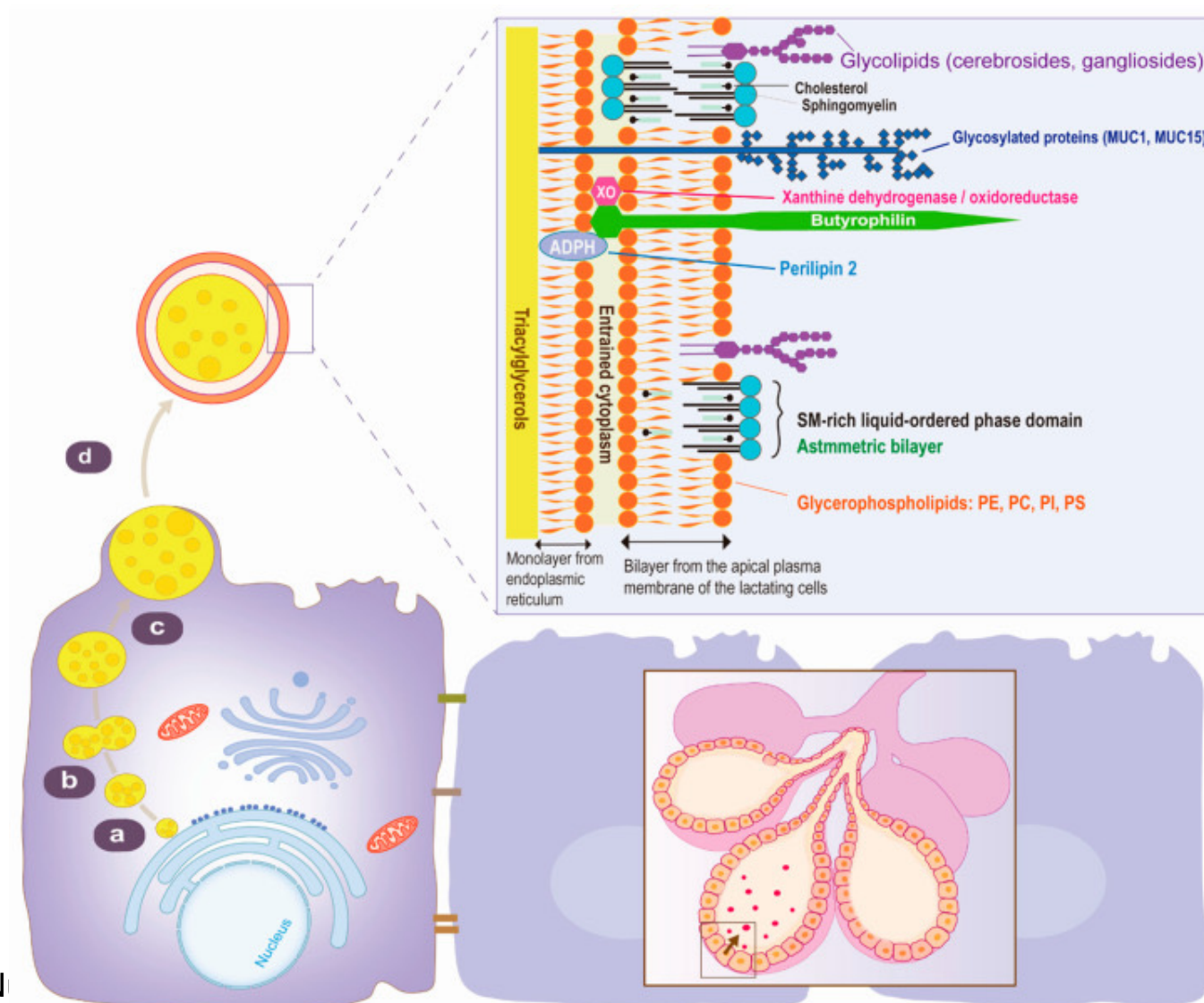
哺乳與「成為母親期」

如何乳其所願



J.T. Smilowitz et al. 2023





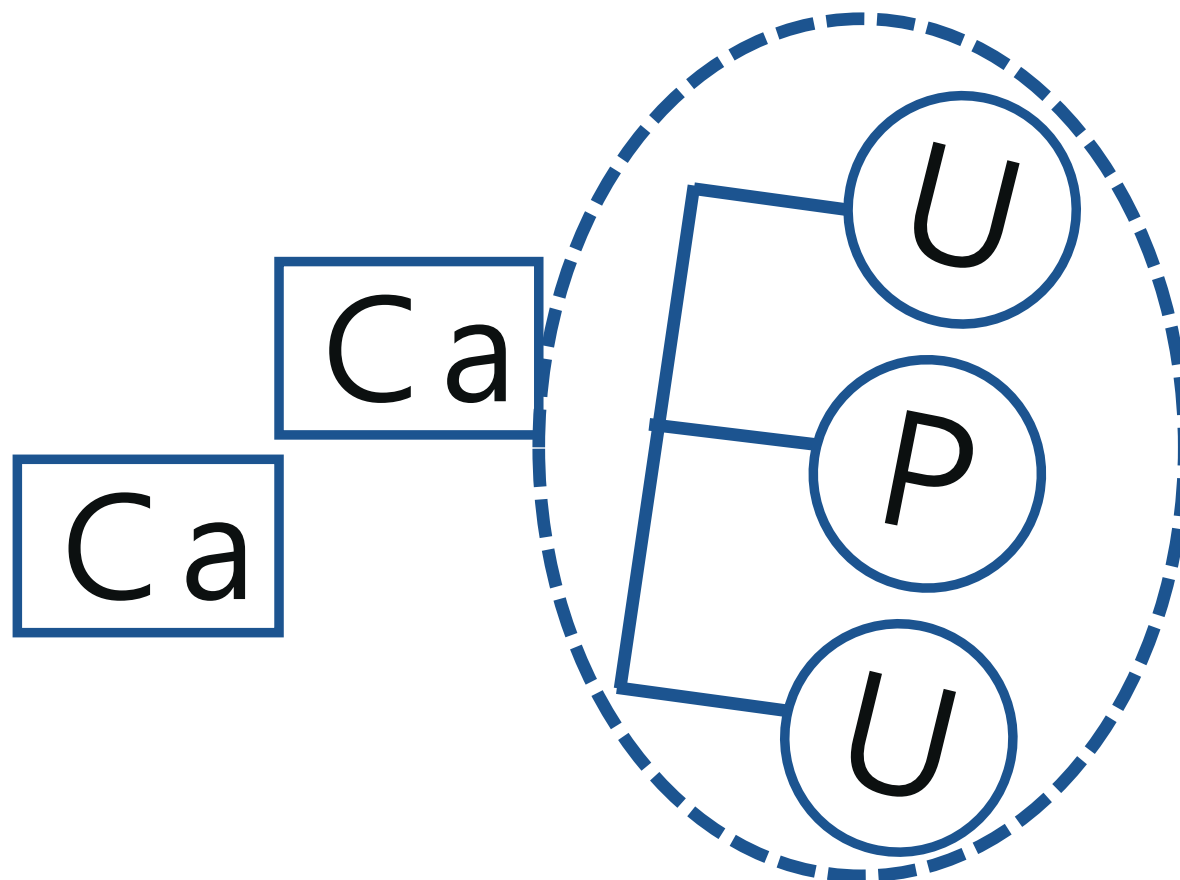
# 乳汁中的脂肪

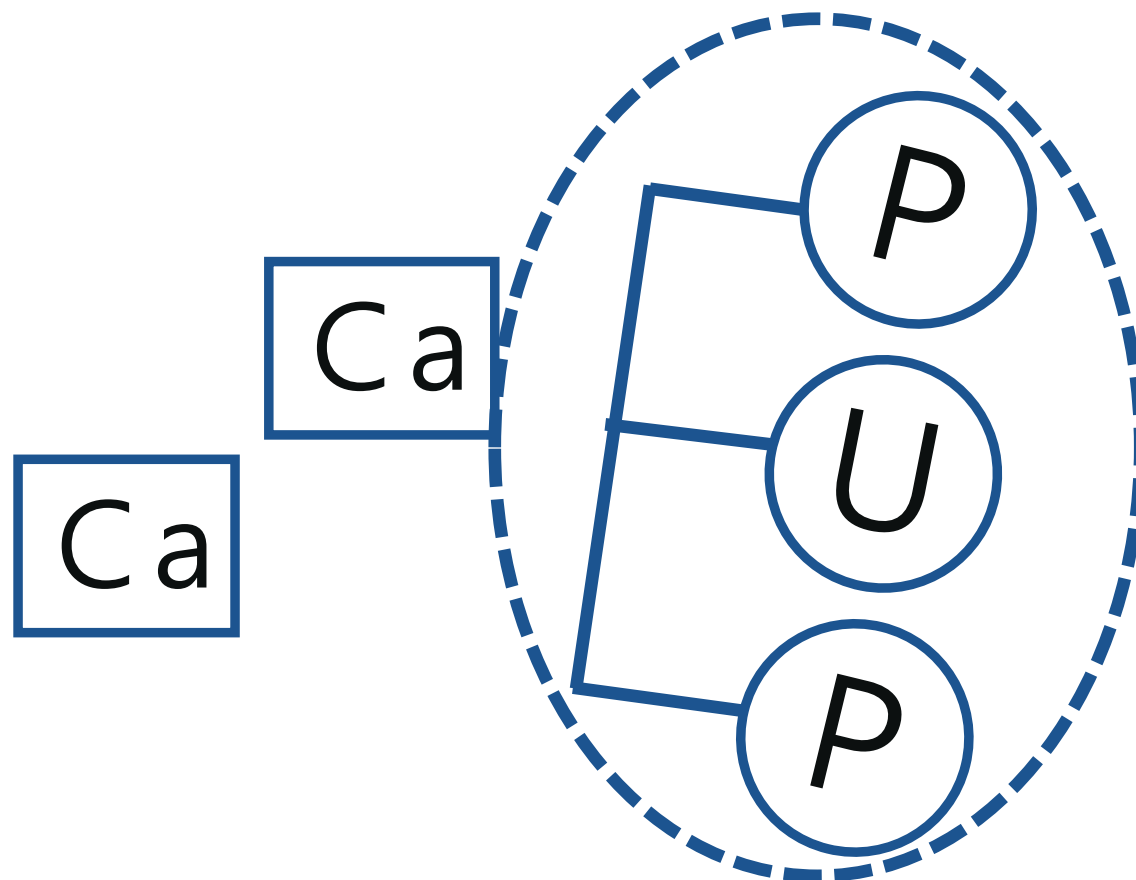
腦部和認知發育

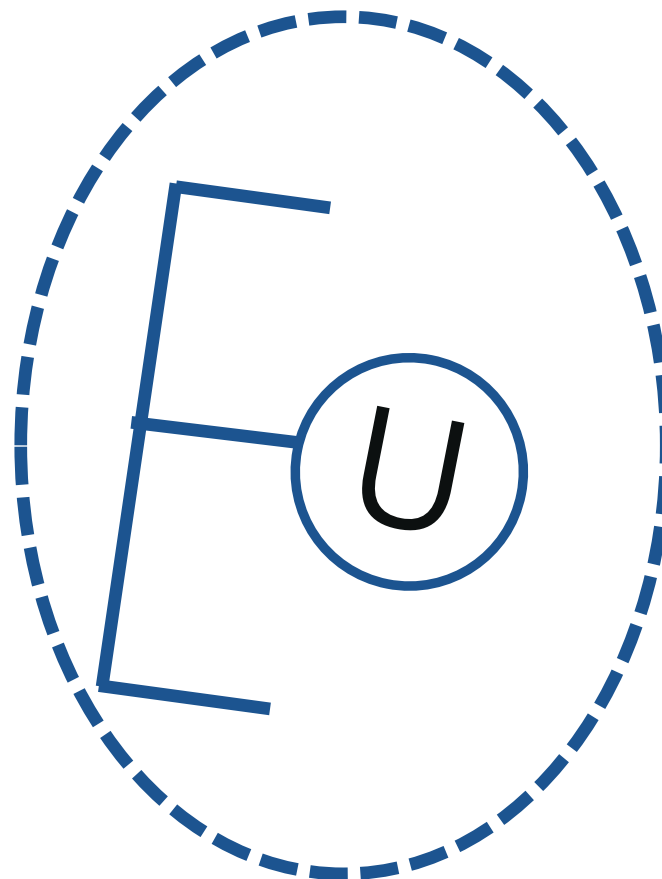
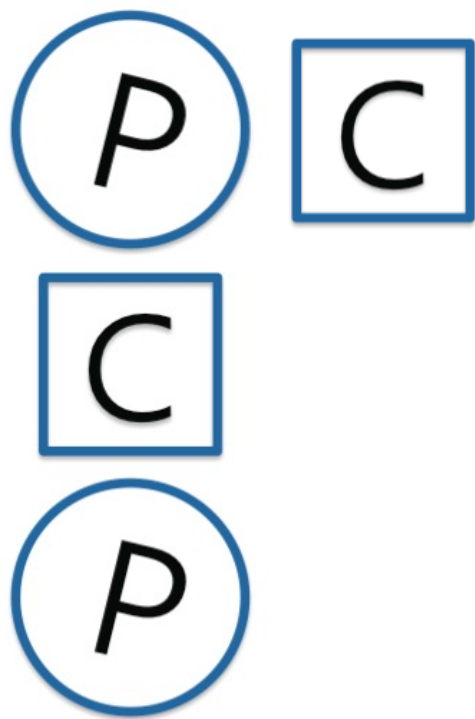
免疫系統支持

腸道健康

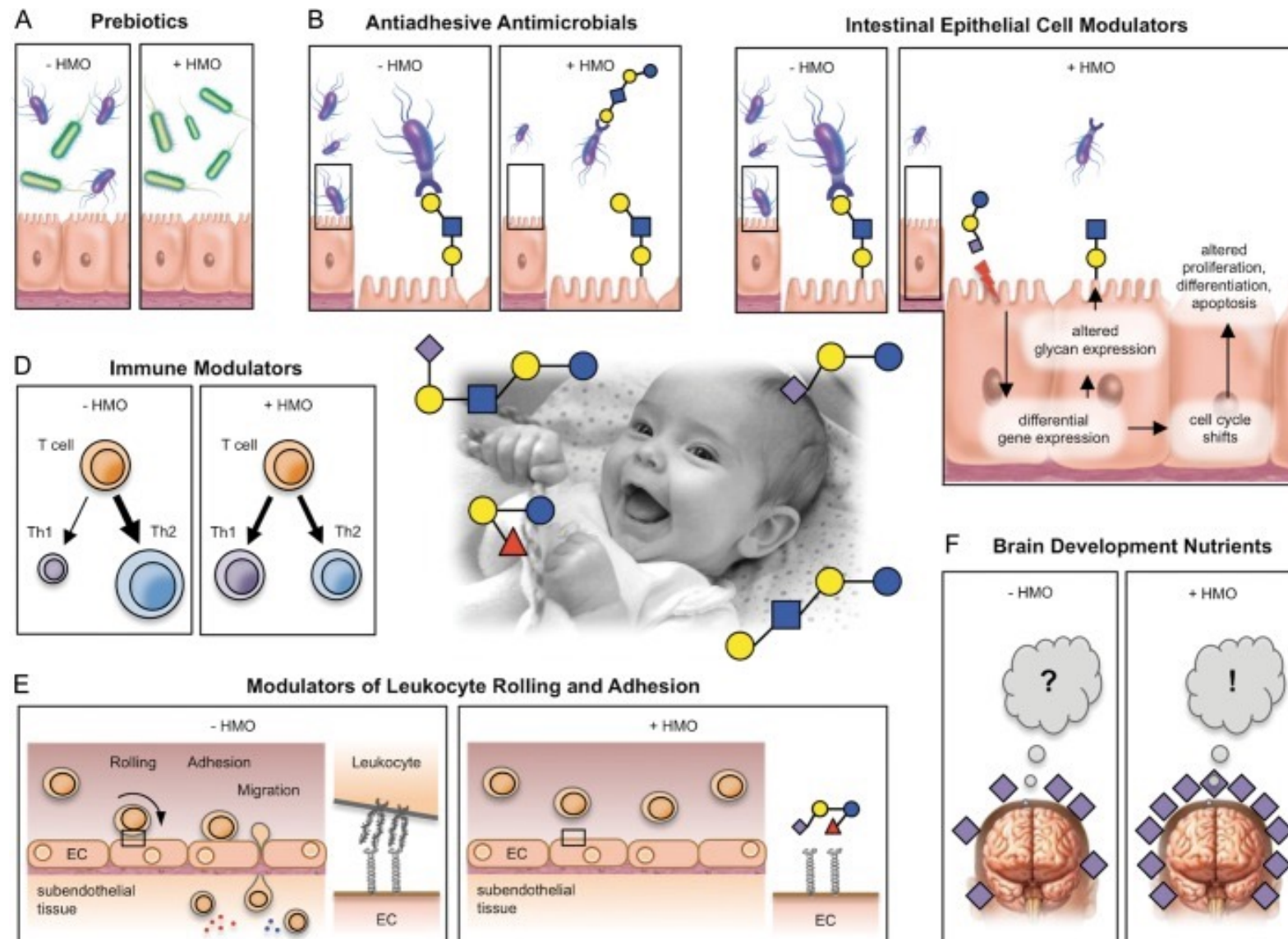
抗感染和抗炎作用





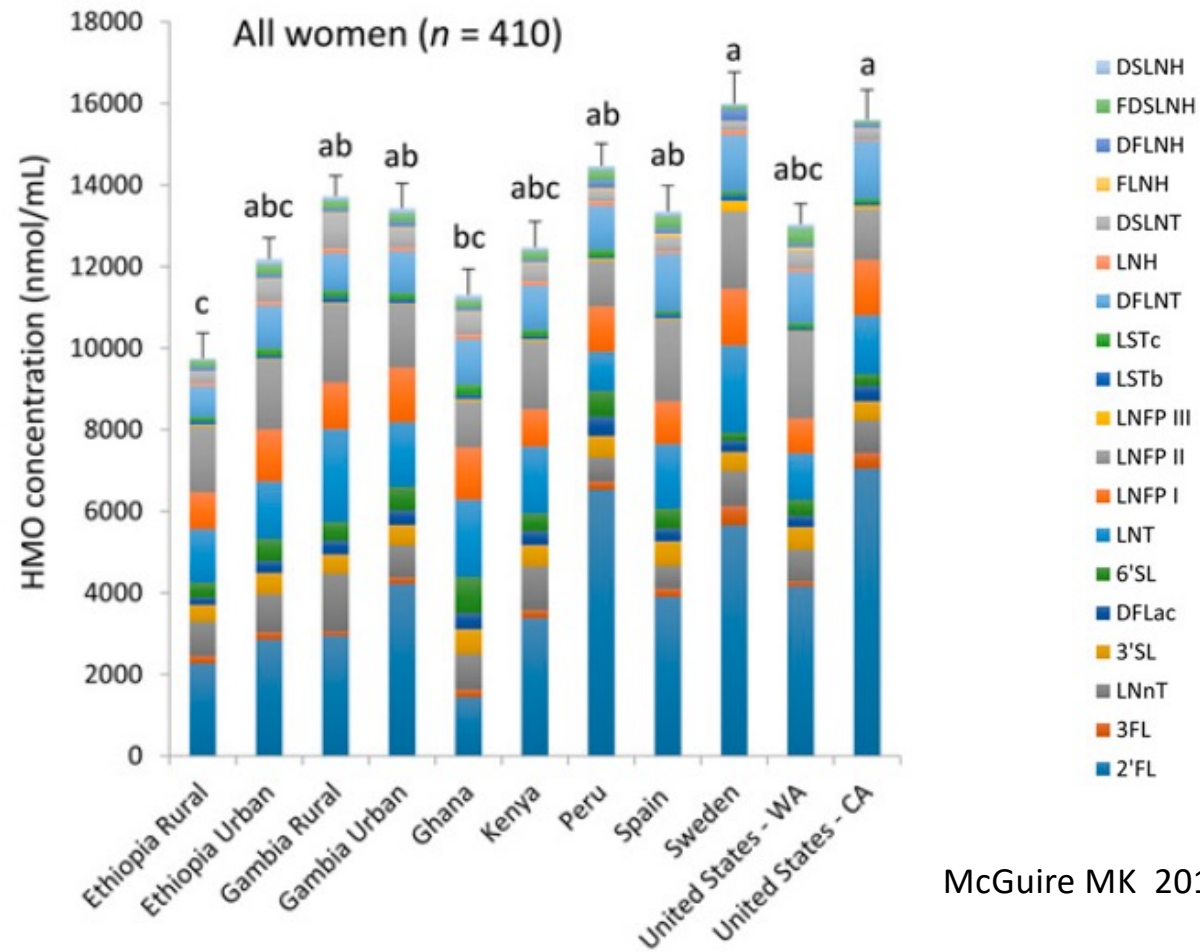


1. DHA
2. 寡糖
3. SN-2  
棕榈酸
4. 乳糖



Lars Bode ,  
2012

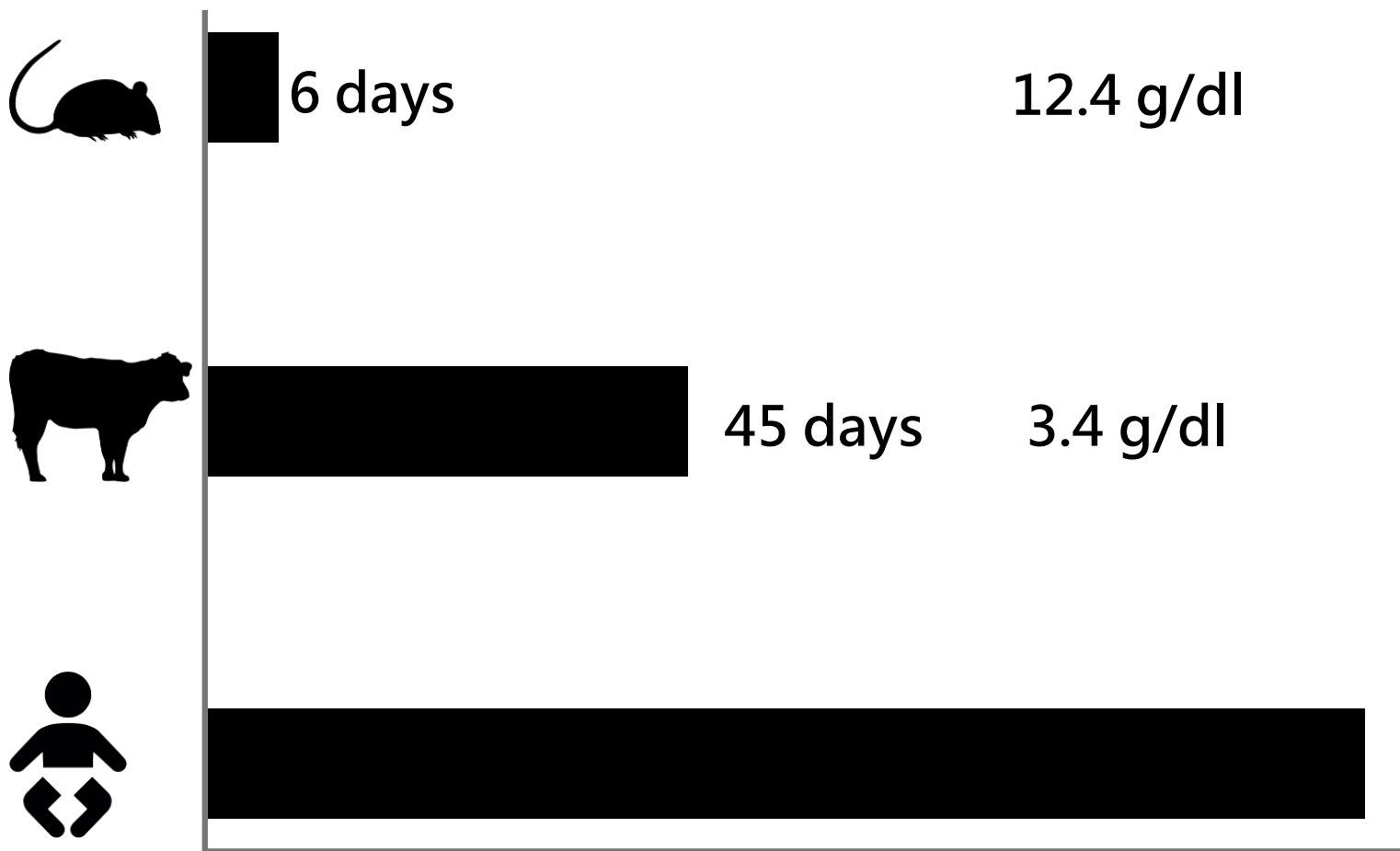
# HMO 絶対値



2'FL

McGuire MK 2017

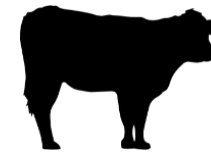
## 蛋白質



## 蛋白質



12.4 g/dl

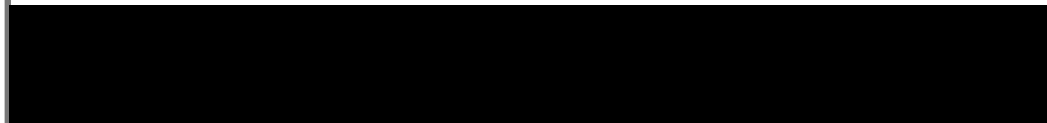


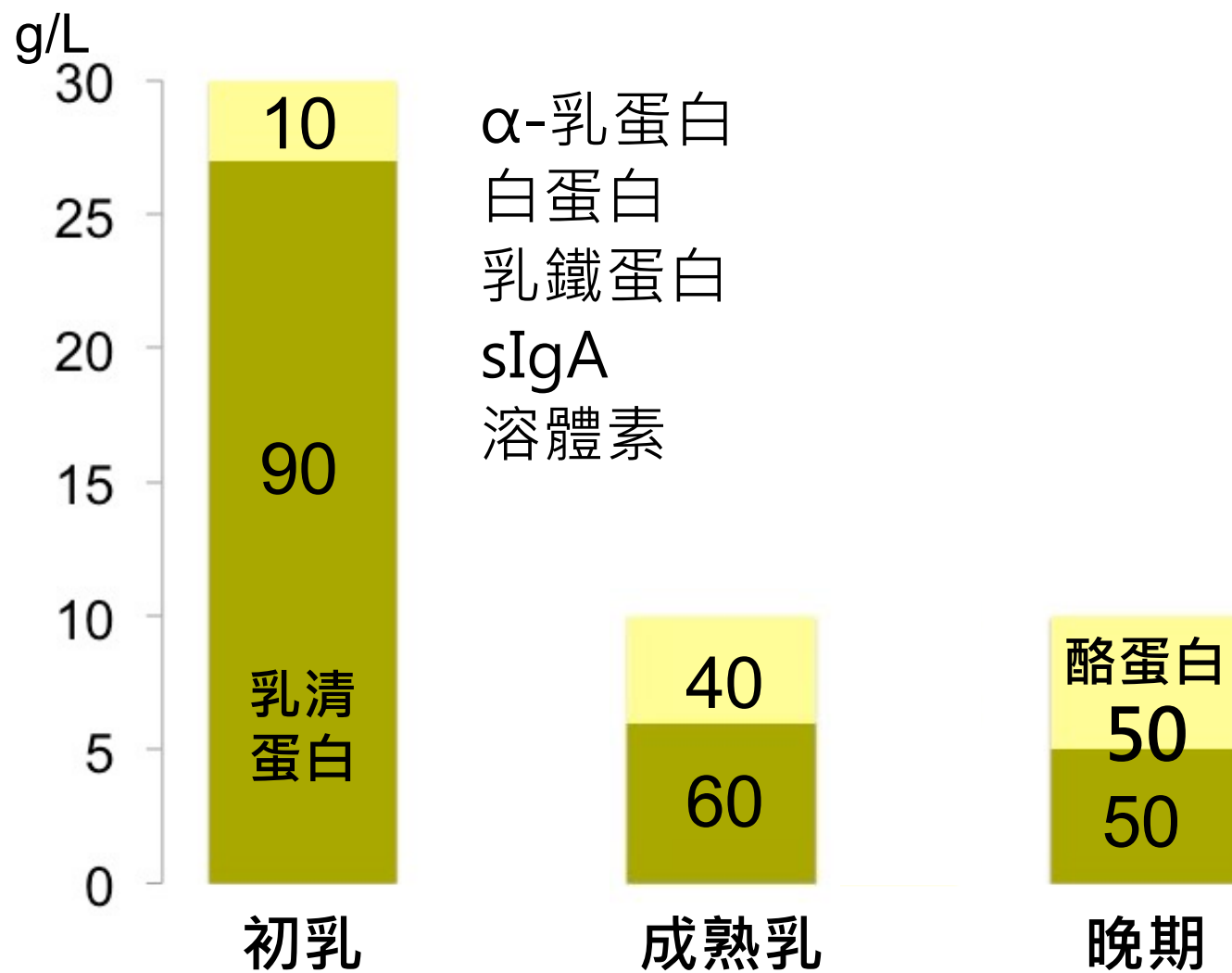
3.4 g/dl

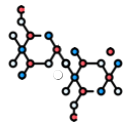


0.9 – 1.3 g/dl

140 days



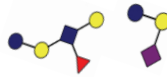




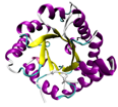
乳糖



乳脂球



母乳寡糖



蛋白質



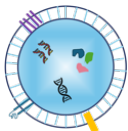
IgA



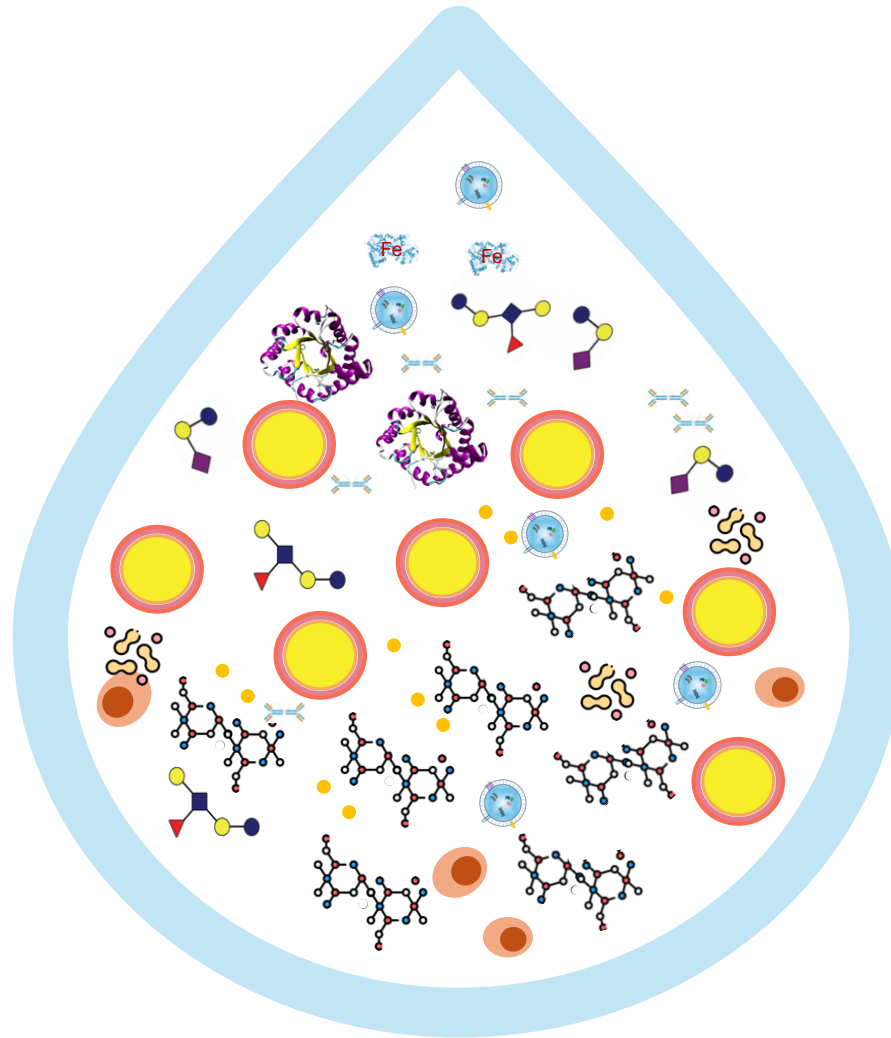
乳鐵蛋白



幹細胞



外泌體



細胞激素



溶菌素/酶

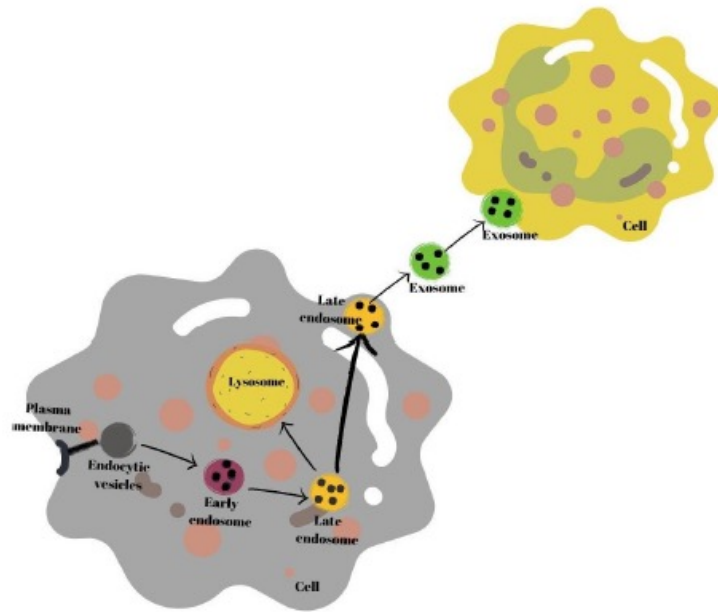
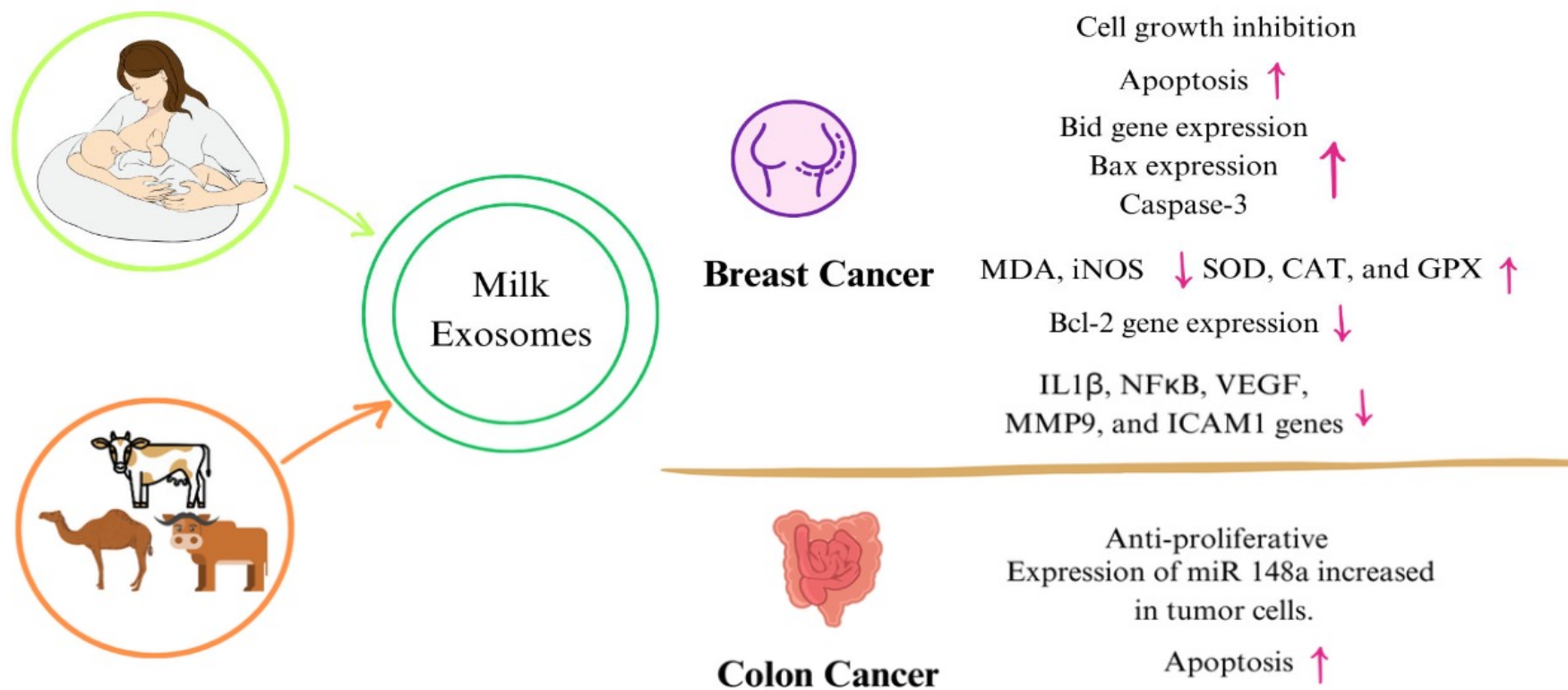
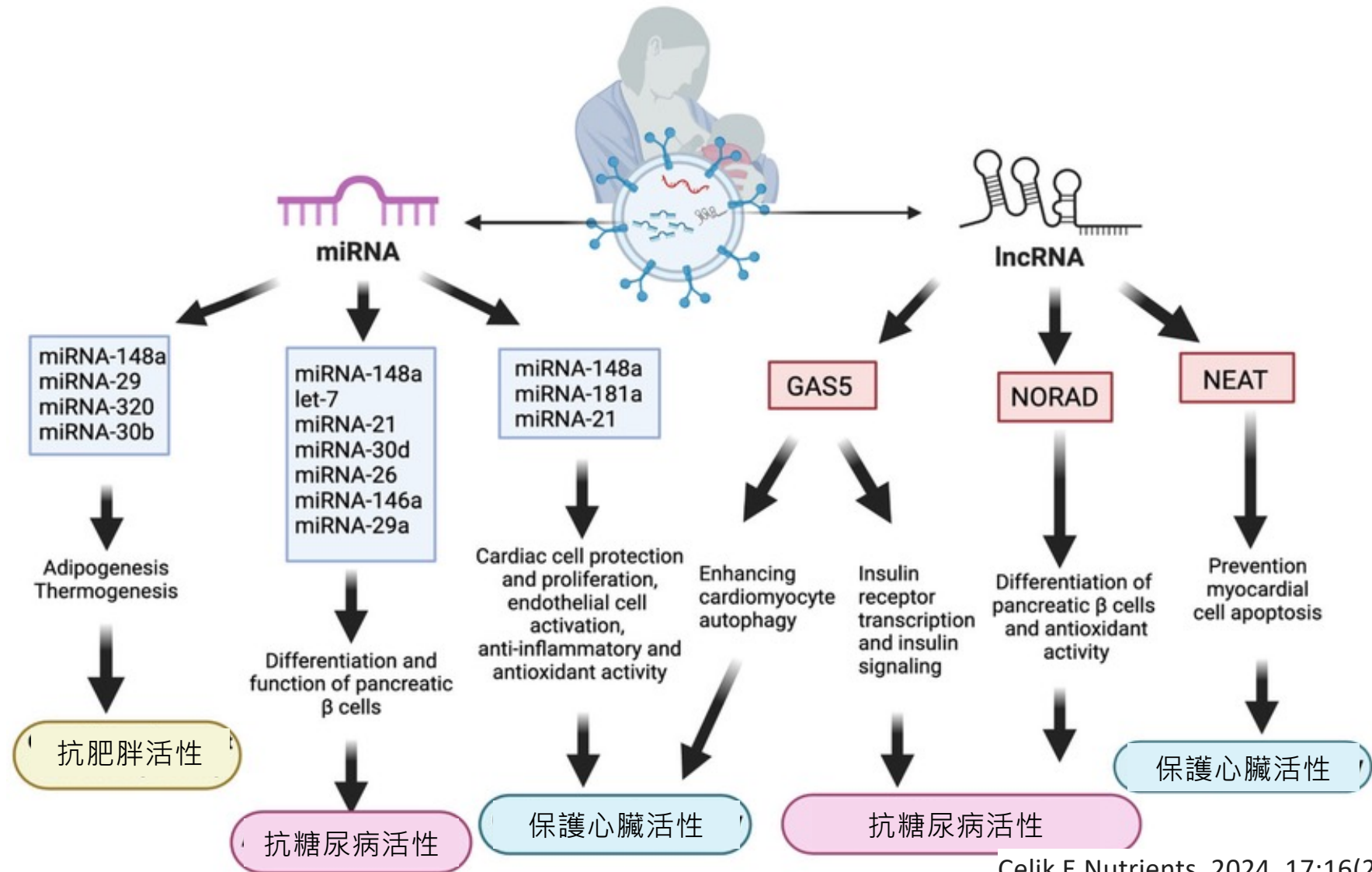


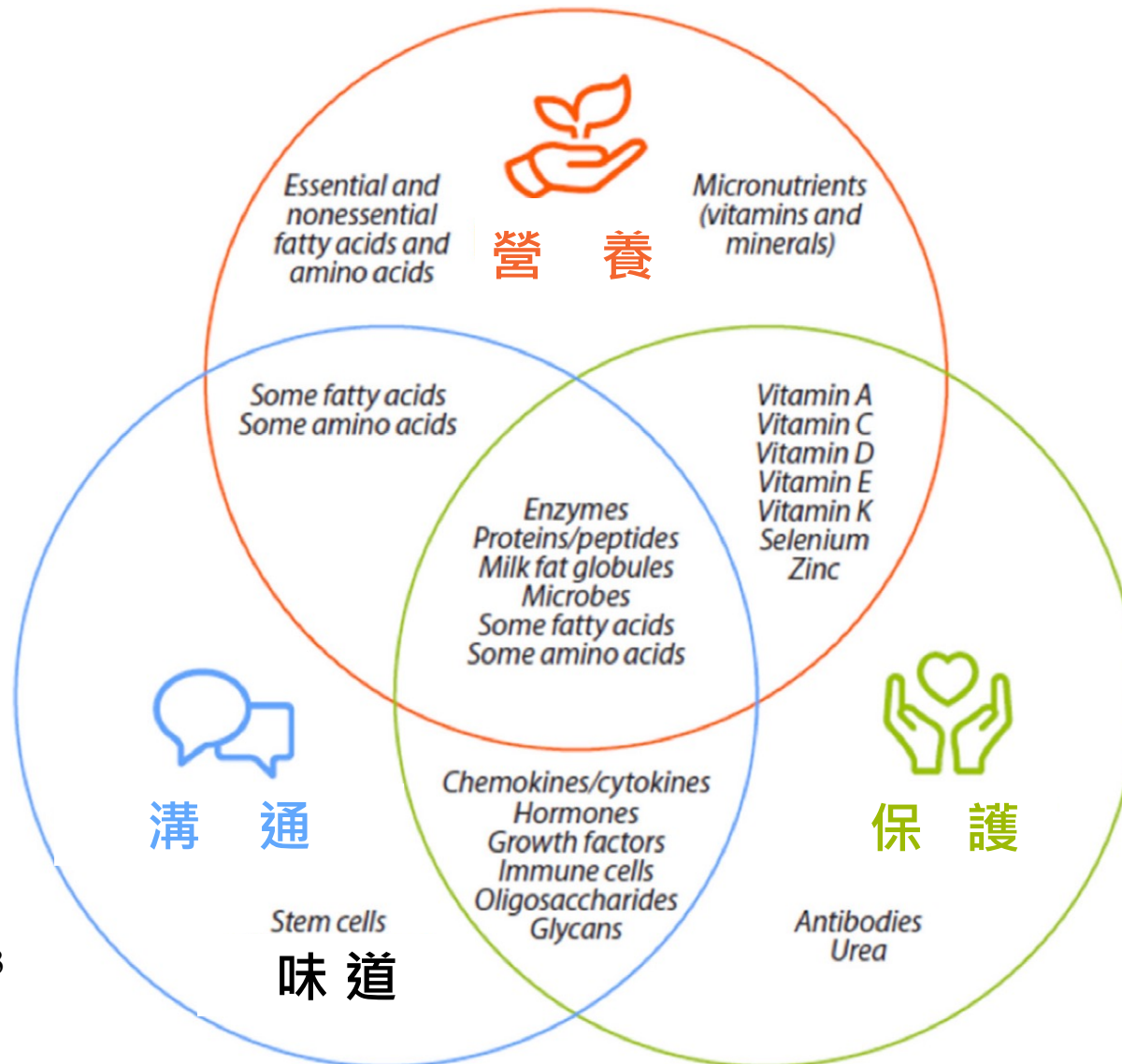
Figure 1. Schematic summary of exosome biogenesis.

細胞質膜內凹→內吞囊泡  
 ( endocytic vesicles,與質膜結合  
 →早期內體 ( early  
 endosomes ) , 其內體膜會向內  
 摺疊, 形成腔內囊泡  
 ( intraluminal vesicle structures )  
 →多泡體 ( multivesicles ) →  
 晚期內體 ( late endosomes ) 。  
 與質膜 ( plasma membrane ) 融  
 合→囊泡分泌到細胞外空間, 外泌  
 體 ( exosomes ) 。



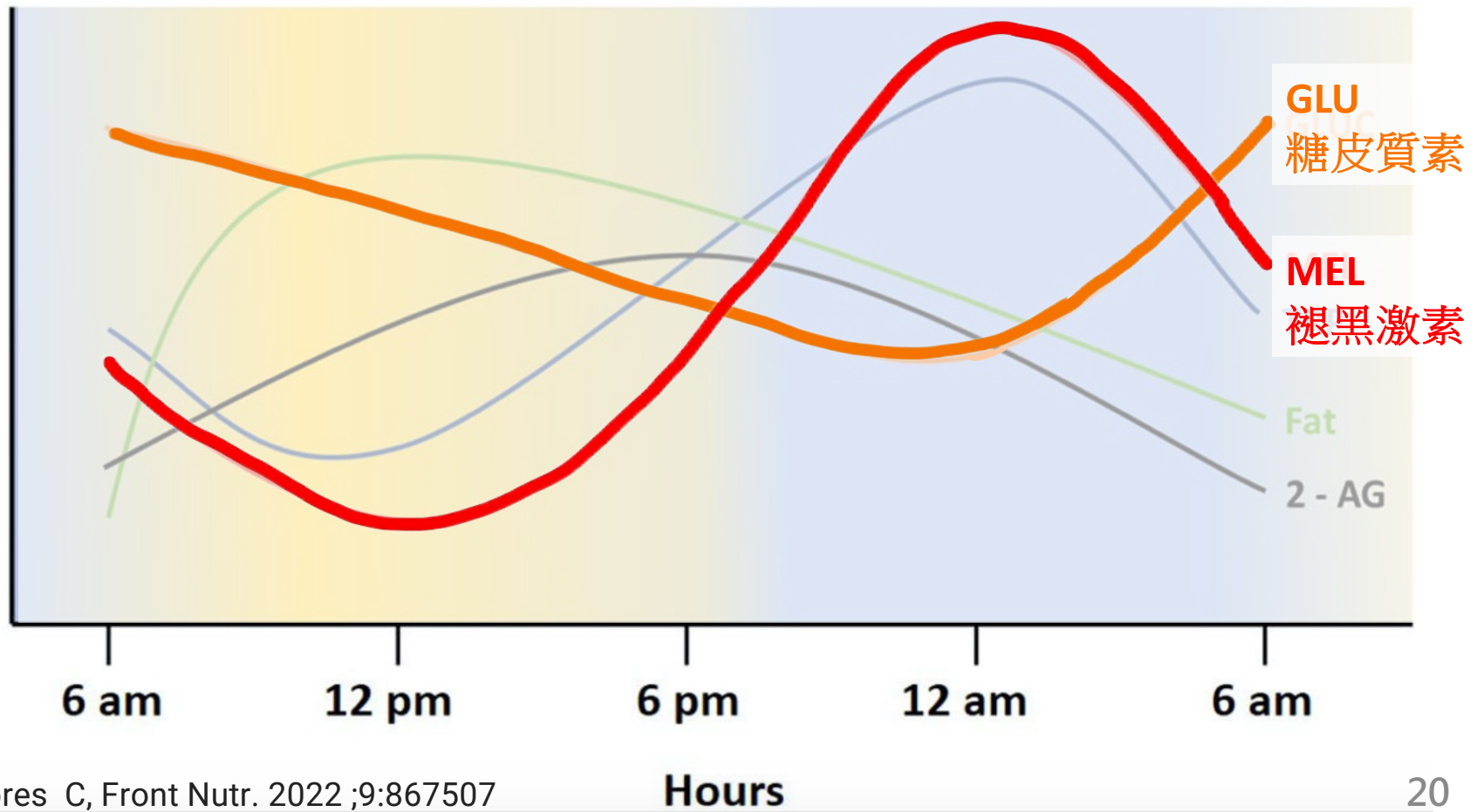
**Figure 3.** Mechanisms of milk exosomes on certain types of cancer. (↑: increase, ↓: decrease) Abbreviations: miRNA: micro ribonucleic acid, NF- $\kappa$ B: nuclear factor- $\kappa$  B, IL-1 $\beta$ : interleukin 1beta, MMP9: matrix metalloproteinase, VEGF: vascular endothelial growth factor, ICAM: intercellular adhesion molecule 1, MDA: malondialdehyde, iNOS: inducible nitric oxide synthase, SOD: superoxide dismutase, CAT: catalase, GPX: glutathione peroxidase. Çelik E, *Nutrients*. 2024, 17;16(20):3519

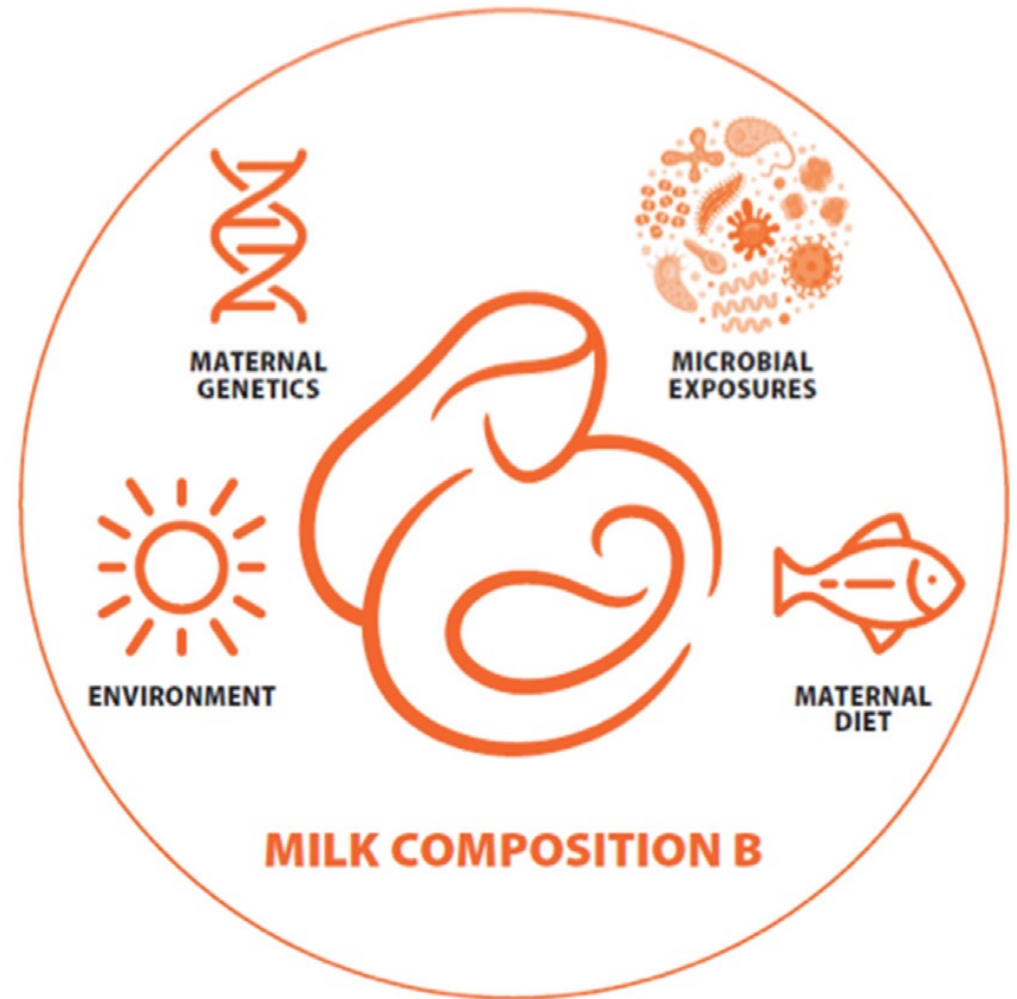




J.T. Smilowitz et al. 2023

## 母乳成分日夜的差別有助於嬰兒的睡眠





J.T. Smilowitz et al. 2023

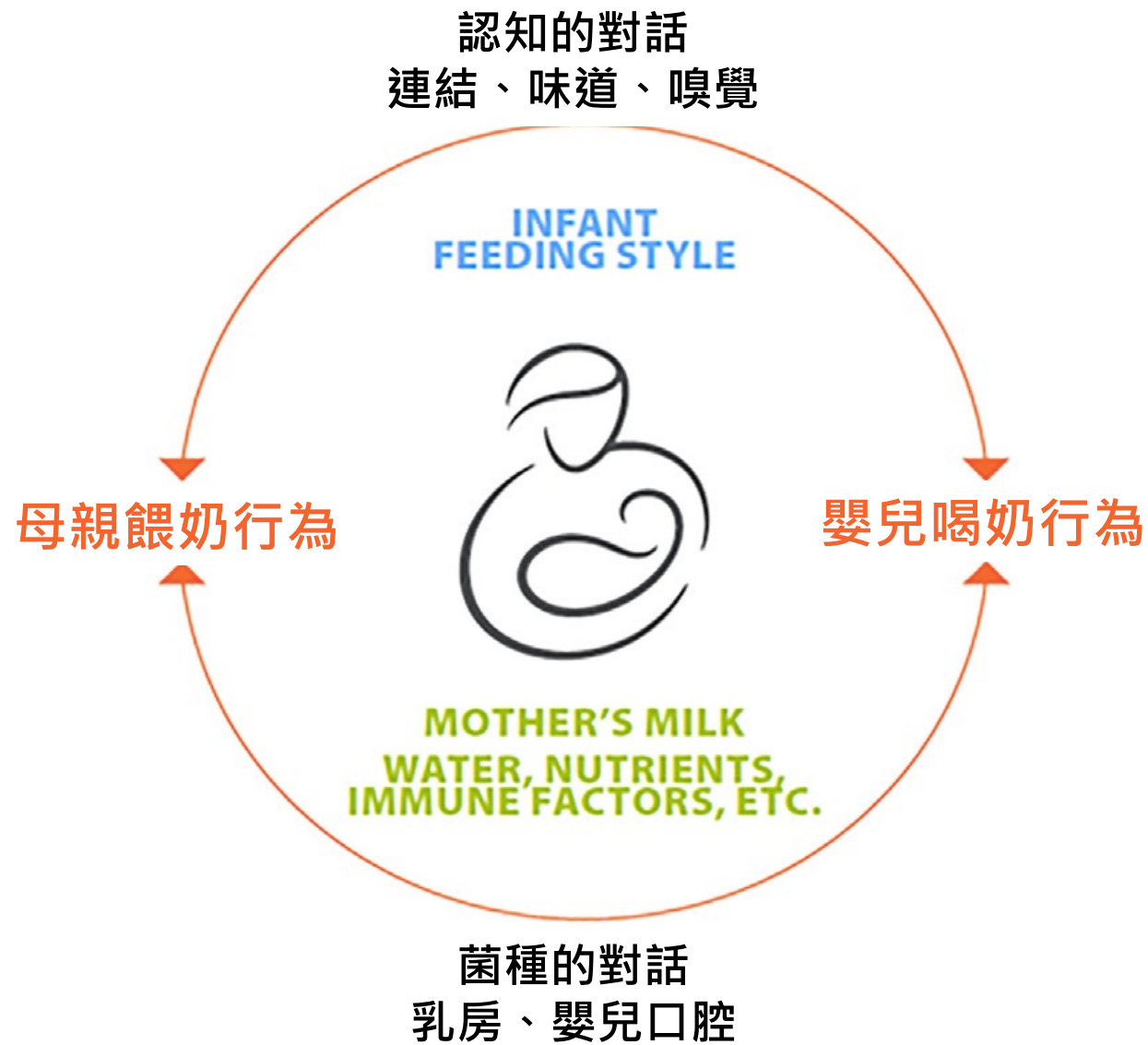
# 配方奶的演進

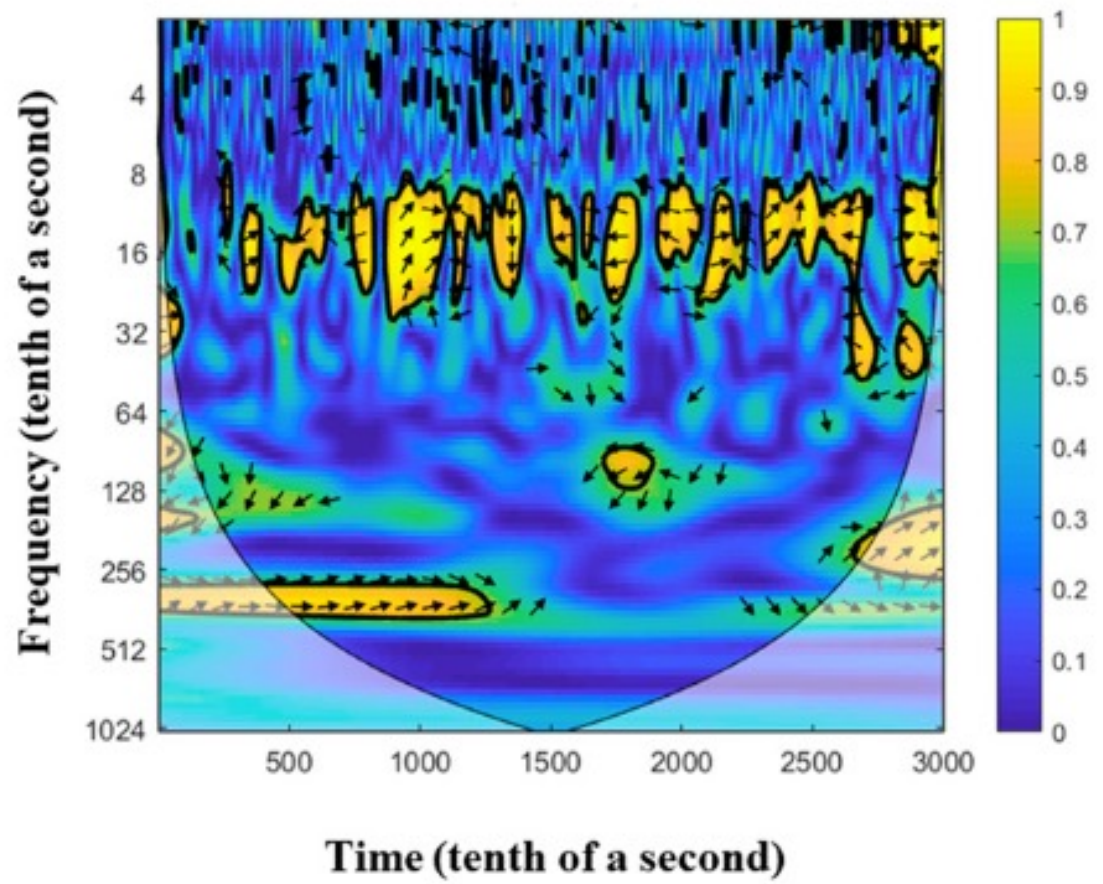
配  
方  
奶

|                    |
|--------------------|
| 寡糖、益生菌             |
| 乳脂球膜MFGM           |
| DHA、棕櫚酸、<br>膽鹼、核苷酸 |
| 乳清蛋白/酪蛋白           |
| 基本營養素              |

|                    |
|--------------------|
| 未知成份               |
| 外泌體                |
| 幹細胞                |
| 酵素                 |
| 賀爾蒙                |
| 抗體                 |
| 寡糖、益生菌             |
| 乳脂球膜MFGM           |
| DHA、棕櫚酸、<br>膽鹼、核苷酸 |
| 乳清蛋白/酪蛋白           |
| 基本營養素              |

母  
乳





Bembich S, Breastfeed Med. 2024 Sep;19(9):725-733.<sup>24</sup>

# 哺乳對母親健康的影響



乳癌↓

卵巢癌↓

糖尿病↓

LAM避孕效果98%

骨質密度

親子連結

心理健康

# 成為母親期

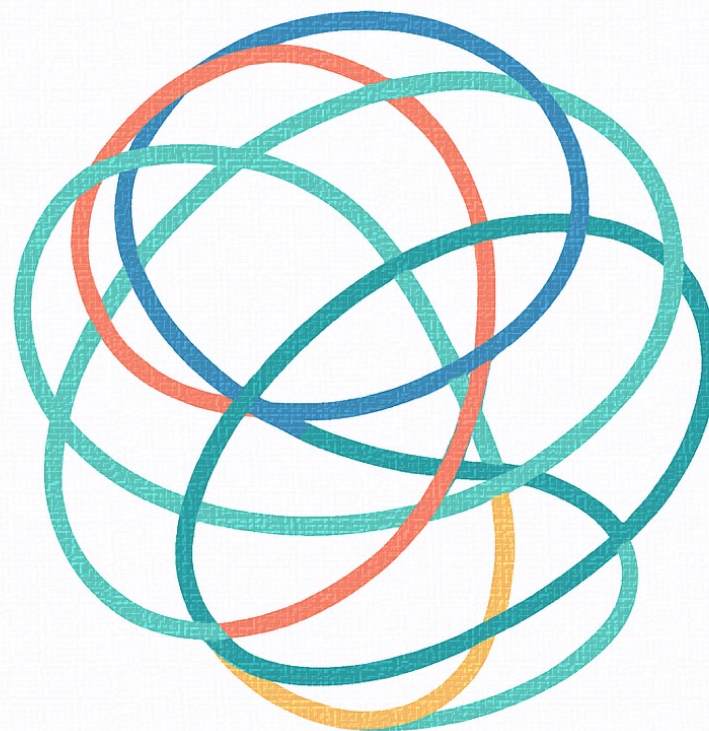
生理變化

心理與情緒波動

自我認同的重整

親密關係與社會角色的調整

生活節奏與日常習慣的重構



### 情緒壓力源

這是一種來自內在而非外在的壓力類型。可能包括強烈的情緒，如憤怒、恐懼、內疚或擔憂。

### 實際壓力源

這些是發生在照顧者身上和周圍的外在事物，比如經濟壓力、食物安全或找尋交通工具去診所。



### 因應

因應技巧和情緒支持有助於減輕情緒壓力源的影響。



### 支持

社會支持和實際幫助可以減輕實際壓力源的影響。



# 理想的母乳餵食型態

直接親餵

親餵 + 瓶餵

完全瓶餵

餵母乳者，你看到最多的餵食  
型態是什麼？



## 餵母乳者，你看到最多的餵食型態是什麼？

Multiple Choice Poll



44 votes



44 participants

純親餵 - 0 votes



0%

親餵 + 奶瓶餵食 (<1/3) - 7 votes



16%

親餵 + 奶瓶餵食 (1/3-2/3) - 20 votes



45%

親餵 + 奶瓶餵食 (>2/3) - 16 votes



36%

純瓶餵 - 1 vote

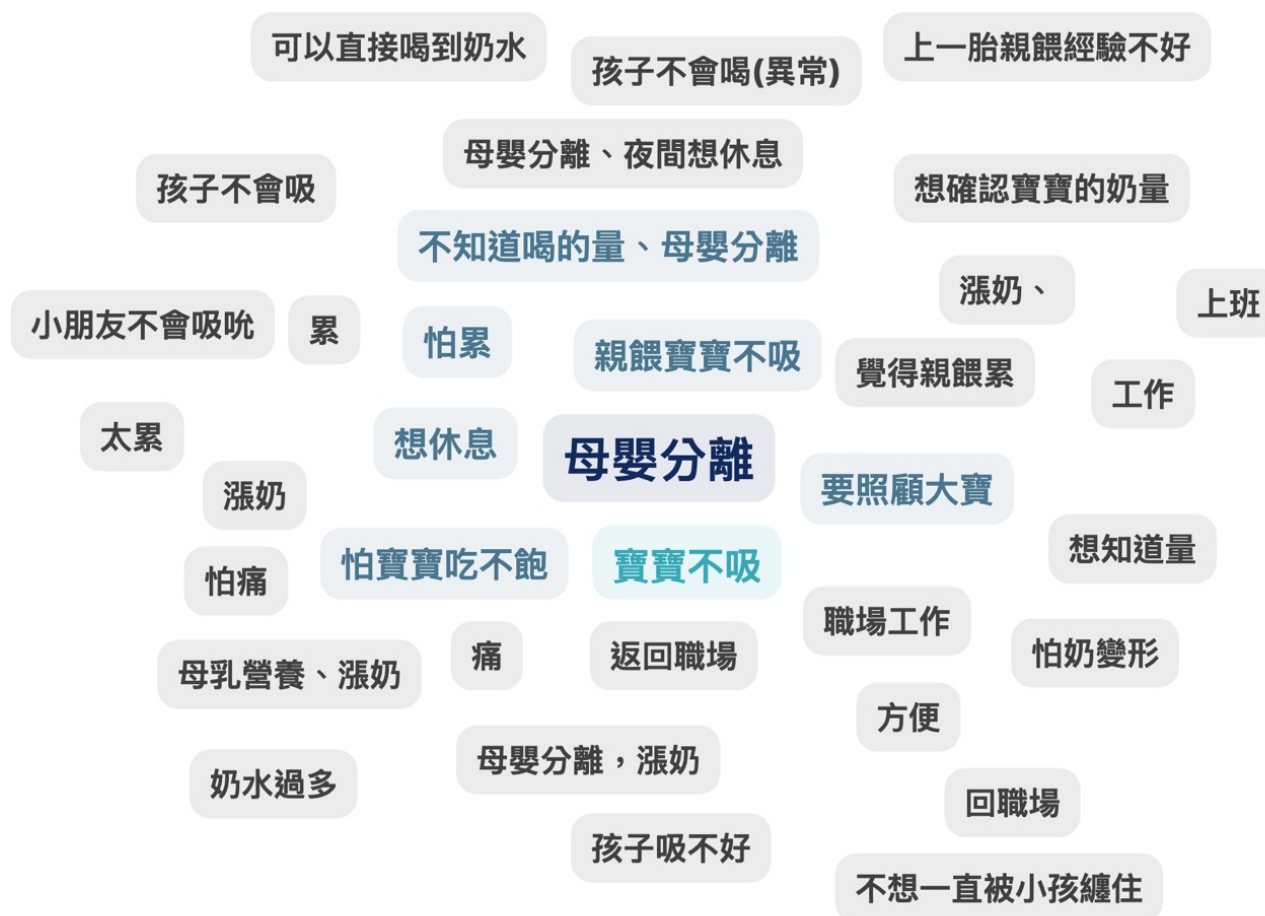
為什麼要擠出奶水瓶餵？



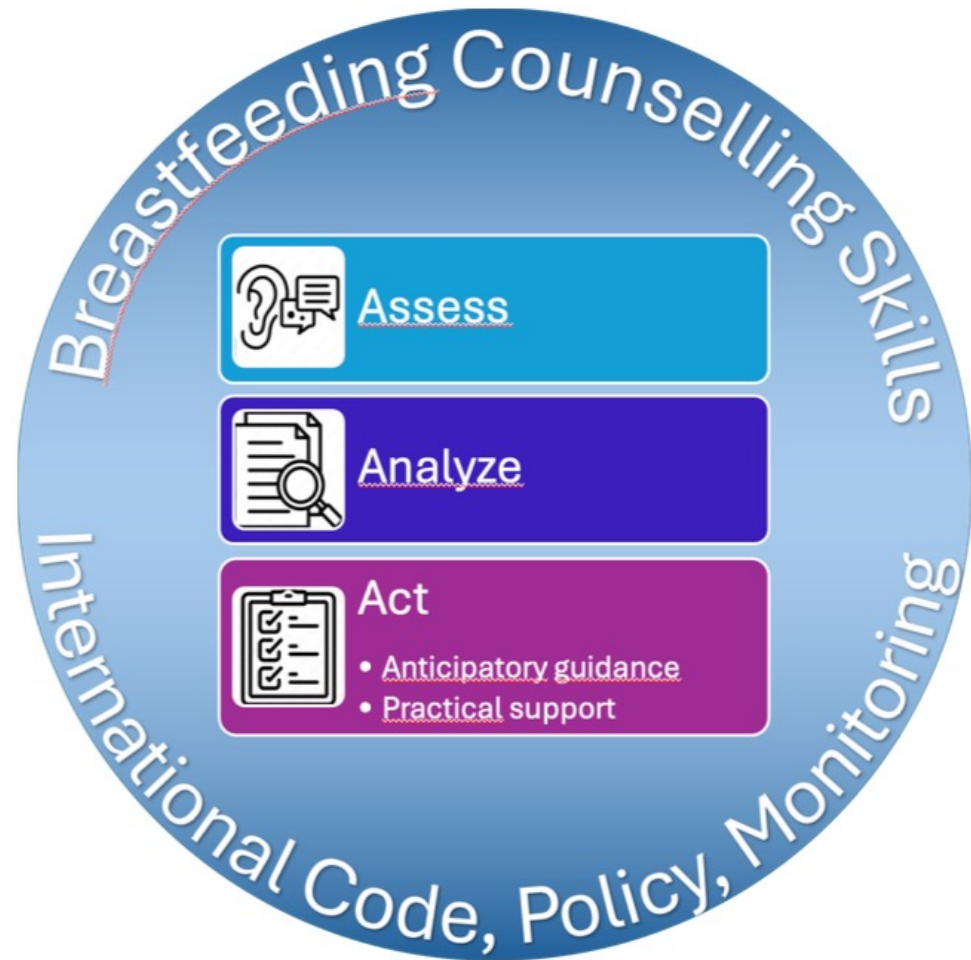
57 responses



41 participants



我們可以  
做些什麼？



# 親餵的困難：乳房/乳頭不適 嬰兒含乳問題

.....

母嬰分離：住院, 工作

親餵時不知道孩子喝多少  
要定時定量

接受母親的想法

讚美做得好的部分

提供簡短有效的資訊

# 認識嬰兒

睡眠

吃奶頻率(親餵/瓶餵)

哭

成長發展

需要瓶餵的家庭/醫療人員

# 擠奶瓶餵的挑戰

缺乏相關資訊

耗時

親密感較低

Fan, HSL. Sexual & reproductive healthcare, 2023; 38,100903. HK

接受母親的想法

讚美做得好的部分

提供簡短有效的資訊

...  
產後

公共場所母乳哺育條例及其相關規定

相關哺乳問題

母乳哺育



...  首頁 > 健康主題 > 全人健康 > 孕產婦健康 > 孕婦健康 > 產後 > 母乳哺育



## 嬰兒奶瓶餵食指導及注意事項

 點閱次數：4101

 更新日期：2023/09/22  發布日期：2023/07/05

- 完全/部分母乳哺育，可以減少傳染病的發生及降低死亡率，並可以促進嬰兒適當的生長和發育，因此，專家推薦優先以母乳來哺餵您的寶寶。
- 若無法以母乳完全哺餵嬰兒(母乳分泌與寶寶需求尚未達到平衡，如：寶寶體重降低超過出生體重10%、寶寶發生脫水或低血糖現象)或具母乳哺育禁忌症，如：母親患有人類免疫不全病毒(HIV)陽性反應或愛滋病(AIDS)、寶寶患有半乳糖血症(一種代謝性異常疾病)，需要使用特





# 保護及安全

---

身心健康的照顧者

事故傷害預防

免於暴力的權利

乾淨安全的環境



unicef   
for every child

## CARING FOR THE CAREGIVER

### Overview Guide



照顧者覺得孤  
單、有壓力、  
缺乏支持

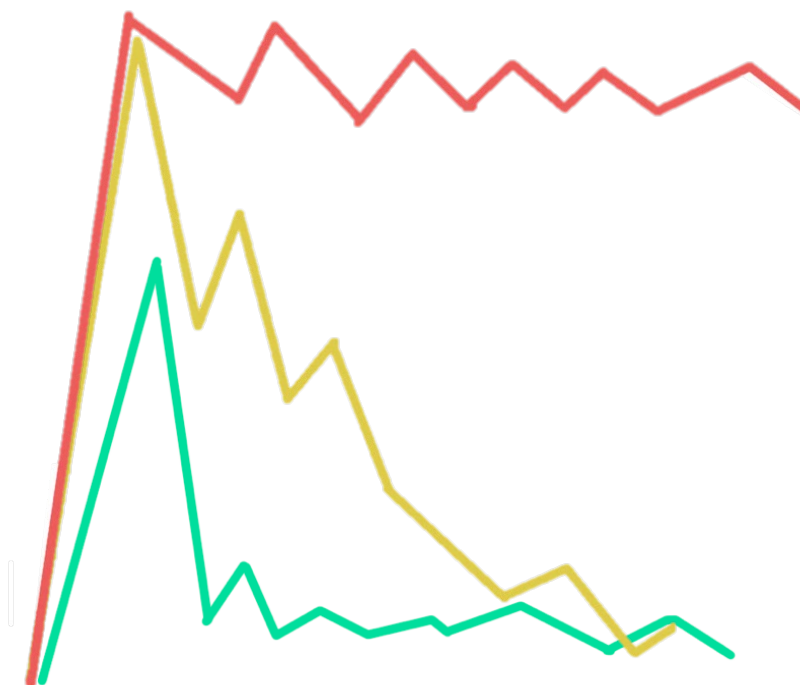
照顧者

共同照顧者

家庭

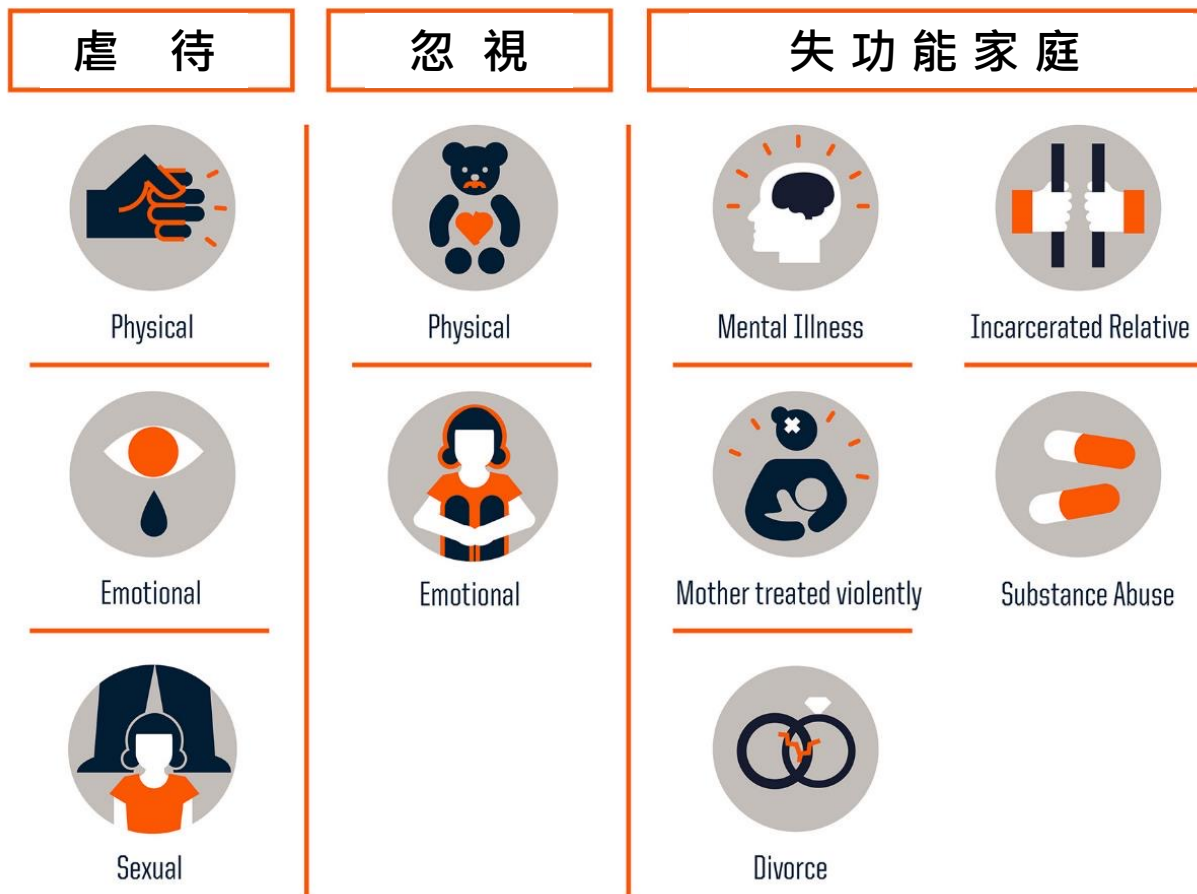
照顧者變得有  
自信、受支持、  
可回應

壓力



<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

# 童年逆境經驗



Source: Centers for Disease Control and Prevention  
Credit: Robert Wood Johnson Foundation



Source: Centers for Disease Control and Prevention

Credit: Robert Wood Johnson Foundation



Source: Centers for Disease Control and Prevention

Credit: Robert Wood Johnson Foundation

## WHAT IMPACT DO ACEs HAVE?

*As the number of ACEs increases, so does the risk for negative health outcomes*



## 復原力/韌性 Resilience



<https://developingchild.harvard.edu/resources/how-early-childhood-experiences-affect-lifelong-health-and-learning/>



# 保護及安全

---

身心健康的照顧者

意外傷害預防

免於暴力的權利

乾淨安全的環境



## 保護及安全

---

**注意保暖、乾淨衛生  
降低壓力、  
促進親子關係、  
讓主要照顧者可以在安靜  
的環境中和嬰兒在一起**



# 良好的健康

---

監測生長發展

關懷回應需求

健康促進措施

適當治療疾病

健康的照顧者



# 適當的營養

---

**母親孕期營養**

**純哺乳六個月**

**適時補充副食品**

**家庭食物的安全**



## 回應性照護

---

**支持教導協助照顧者**  
**觀察了解嬰幼兒行為**  
**不強迫的回應性餵食**  
**正確回應其行為暗示**  
**給予適當關愛及互動**



陳昭惠製圖

參考：Welch MG. Psychodyn Psychiatry. 2017 Winter;45(4):519-540.

Douglas PS. Med Hypotheses. 2013;81(5):816-22

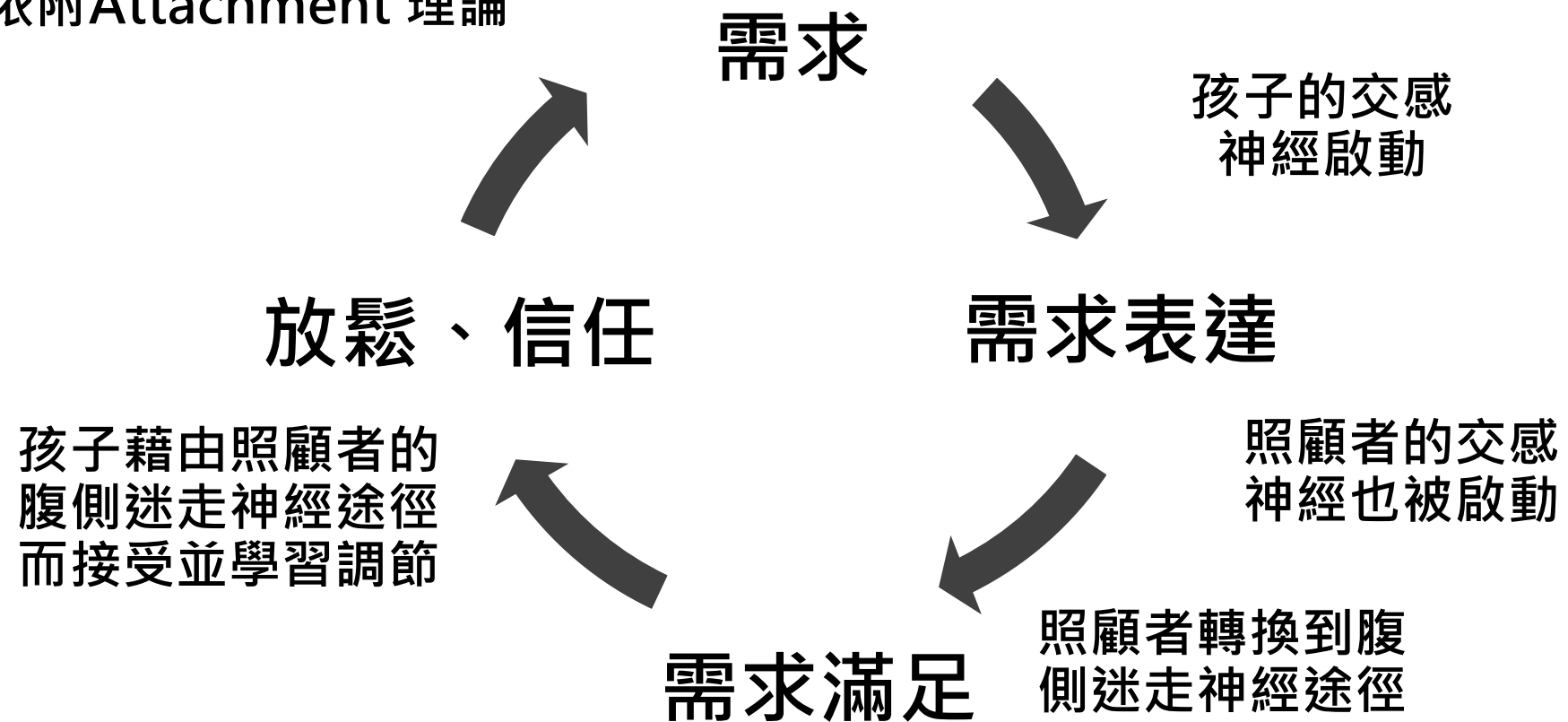


陳昭惠製圖

參考：Welch MG. Psychodyn Psychiatry. 2017 Winter;45(4):519-540.

Douglas PS. Med Hypotheses. 2013;81(5):816-22

情緒調節Affect regulation ( Allen Shore) 及  
依附Attachment 理論



# 照顧者自我照顧

睡眠

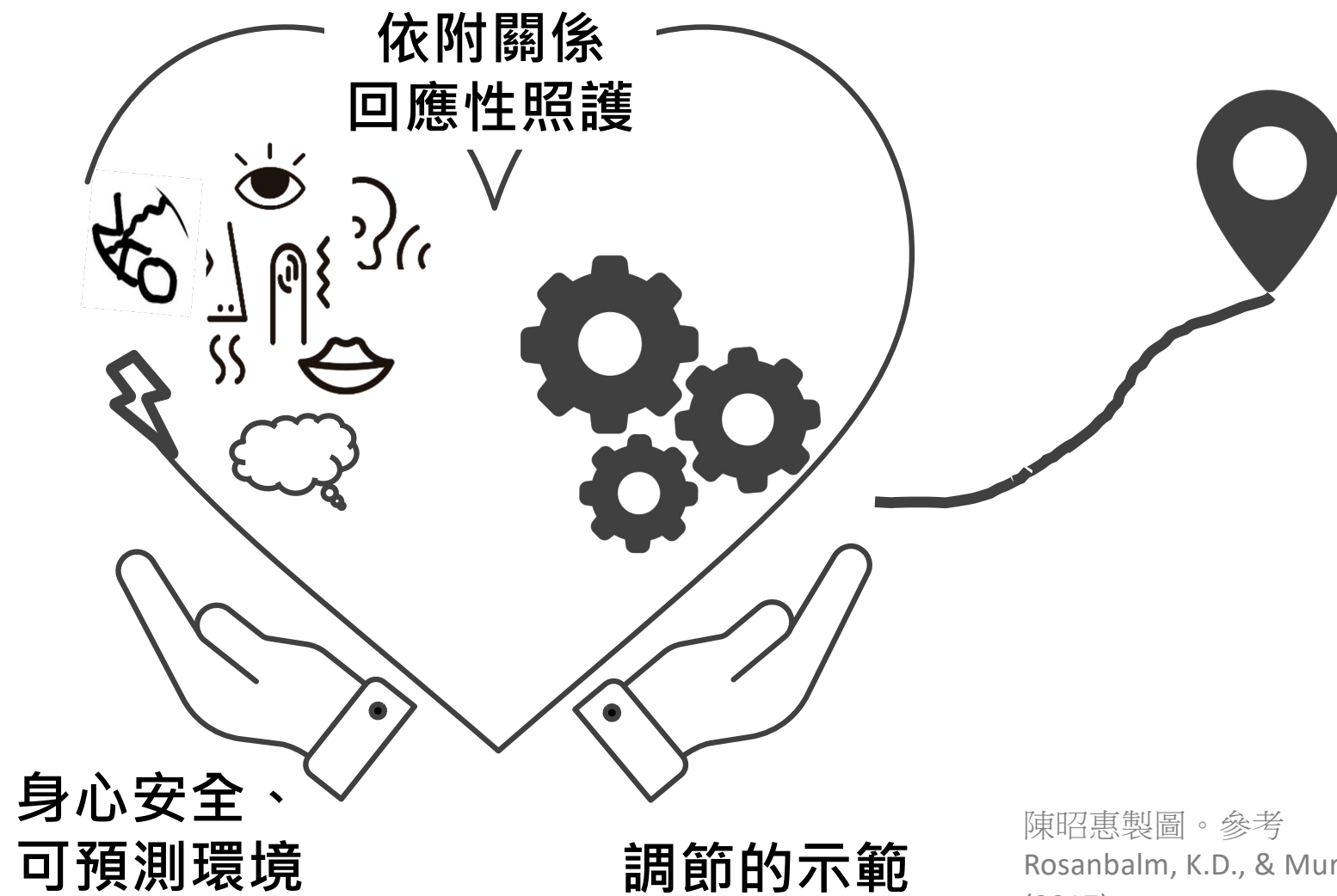
心理健康

健康的人際關係

運動

營養

正念



陳昭惠製圖。參考  
Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W.  
(2017)

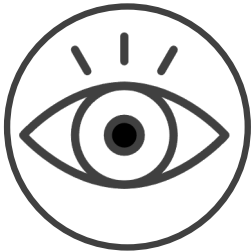


# 解讀嬰兒需求

## 認識新生兒



**停：先深吸氣，察覺自我**



**看：意識狀態，肢體動作**



**聽：孩子聲音、潛在需求**

---

**走：走近孩子、回應需求**



# 早期學習的機會

---

眼神接觸

擁抱及遊戲

對話及唱歌

日常生活陪伴

親子共讀

# 母乳哺育支持 暖鏈



支持母乳哺育的「暖鏈」：「暖鏈」將母嬰視為核心，並遵循頭1000日的時程表。致力透過連結不同角色的參與，協調各式資源參與以提供持續照護。「暖鏈」中每一位參與人或每一種連繫可能已是另一現有計劃的一份子。憑藉「暖鏈」內的一致訊息和適當轉介制度，母親和嬰兒都可以在持續支持和專業協助中受惠。所有的母親在日後都會因更為滿意、有效的母乳哺育經驗而更自主。

## 在嬰兒出生後1,000 天持續照顧

| 母親與嬰兒的時間表 | 孕期                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                          | 嬰孩滿兩周歲                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                    |
| 倡議        | 產前照護                                                                                          | 分娩及產後照護                                                                                                |                                                                                                          | 生產六周後的照護                                                                                           |
| 角色        | <ul style="list-style-type: none"> <li>學者</li> <li>家庭成員</li> <li>護士</li> <li>同儕支持者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>提倡者</li> <li>一般醫療人員</li> <li>營養學家/營養師</li> <li>政策擬定者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>社區健康工作者</li> <li>泌乳顧問</li> <li>產科醫生/婦科醫生</li> <li>工會會員</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>雇主/員工</li> <li>助產士</li> <li>小兒科醫生</li> <li>月嫂、保母</li> </ul> |

辨認您在暖鏈中所擔任的角色，使用我們的資訊小卡找到您可協助的工作。一旦確認了您可擔任的角色，請與其它的利害關係人聯結，在您所處的國家/社區建立暖鏈。



[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)

支持母乳哺育的「暖鏈」：「暖鏈」將母嬰視為核心，並遵循頭1,000日的時程表。致力透過連結不同角色的參與，協調各式資源參與以提供持續照護。「暖鏈」中每一位參與人或每一種連繫可能已是另一現有計劃的一份子。憑藉「暖鏈」內的一致訊息和適當轉介制度，母親和嬰兒都可以在持續支持和專業協助中受惠。所有的母親在日後都會因更為滿意、有效的母乳哺育經驗而更自主。



# 哺 得 其 所 乳 其 所 願

---



感謝聆聽 陳昭惠 醫師<sup>69</sup>