

母乳諮詢經驗與技巧

從「教媽媽餵奶」到「支持媽媽哺乳」

徐慧冰

台中慈濟醫院母嬰親善個案管師

國民健康署母乳哺育種子講師

台中市助產師(士)公會常務理事



課程目標

- 看懂真正的哺乳困境
- 學會有效母乳諮詢練習
- 臨床溝通技巧
- 建立支持型照護思維

課程大綱

1. 母乳哺育支持的臨床挑戰與關鍵期
2. 動機式晤談（MI）與母乳諮詢核心技巧
3. 母乳哺育評估與臨床觀察
4. 案例分析與情境演練
5. 總結與Q&A

一、母乳哺育支持的臨床挑戰 與關鍵期

母乳哺育現況與挑戰

- 台灣與國際母乳哺育趨勢
- 產後4-6週關鍵支持期
- 母乳中斷常見原因

自覺奶水不足

- 焦慮與奶量感知
- 配方奶早期介入原因

母乳支持中的心理因素

- 焦慮
- 疲憊
- 家庭壓力
- 自我效能感

「先情緒，後技巧」

核心記憶點

二、動機式晤談（MI）與母乳諮詢

核心技巧

什麼是動機式晤談 (MI)

動機式晤談 (Motivational Interviewing, MI)

是一種：

「以個案為中心、引導改變動機的溝通方式」

目的不是說服媽媽，

而是：**協助媽媽找到自己的改變理由**

MI 在母乳諮詢中的重要性

母乳哺餵困難時，媽媽常同時

例如：

出現：

「我想餵母乳，但我真的好累。」

自責

挫折

抗拒

內在矛盾

動機式晤談 (MI) 可協助

- 降低防衛
- 增加參與感
- 提升哺乳自我效能

動機式晤談（MI）四大核心精神

1. 夥伴關係（Partnership）：不是命令，而是一起合作
2. 接納（Acceptance）：接納媽媽目前狀態
3. 同理（Compassion）：理解媽媽感受
4. 喚起（Evocation）：引導媽媽說出自己的動機

動機式晤談（MI）五大原則

1. 表達同理（Express Empathy）
2. 發展差異感（Develop Discrepancy）
幫助媽媽看見：「現在」與「期待」的差距
3. 避免爭辯（Avoid Argumentation）
4. 與阻力共舞（Roll with Resistance）
5. 支持自我效能（Support Self-efficacy）

母乳諮詢中的動機式晤談技巧

開放式問句 (Open Questions)

例如：

「妳最擔心的是什麼？」

「目前最辛苦的是哪一段？」

母乳諮詢中的動機式晤談技巧

肯定 (Affirmation)

例如：

「妳已經很努力了。」

母乳諮詢中的動機式晤談技巧

反映式傾聽 (Reflective Listening)

例如：

「妳很想繼續餵，但現在真的很累。」

母乳諮詢中的動機式晤談技巧

摘要 (Summary)

例如：

「所以目前最困擾妳的是疼痛和睡眠不足。」

常見NG與修正

NG說法	MI式回應
妳要堅持	妳現在最辛苦的是什麼？
妳奶不太夠	我們一起來評估看看
妳應該親餵	妳希望怎麼安排餵奶？

「先肯定，再修正」

「妳_____已經做得很好了，我們一起看看
怎麼更舒服。」

「少教，多問」

「聽 - 接 - 問 - 陪」

核心記憶點



三、母乳評估與臨床觀察

B-R-E-A-S-T Feed 新生兒 哺乳觀察表

(行為、動機、過程中的感受)

分類	母親	嬰兒
評估要點	<ul style="list-style-type: none">√從母親那裡觀察到什麼？√如何抱起嬰兒(雙方舒適)？√如何讓嬰兒含上乳房(塞奶放進嬰兒嘴中)？√如何托住乳房(乳腺管通暢)？√乳房情形如何(含奶前後)？√對哺乳的感覺如何？	<ul style="list-style-type: none">√從嬰兒那裡觀察到什麼？√嬰兒的反應如何(想吃奶嗎)？√含奶正確嗎(相對位置與角度)？√吸吮有效嗎(節奏與吞嚥)？√看起來滿足嗎(U·S·B數據)？√哺乳如何結束(主動或被動)？

對於泌乳量已經建立且母嬰發展出特有的哺育型態，或是嬰兒已經能自行翻身移動時，本表格內容就不太符合當時需要

母乳哺育觀察重點

- 『看』 母親 - 舒適、姿勢、怎麼抱嬰兒、怎麼托住乳房
- 『看』 嬰兒 - 看起來如何、吸吮、滿足
- 含『就』乳 - 含乳方式、有效含乳、節奏(吸吞呼吸)
- 再確認『好』 - 母親的感受、哺乳結束狀態、乳房/乳頭的狀態

媽媽心理層面評估

- 疲憊
- 疼痛
- 情緒
- 睡眠
- 自信感

寶寶整體評估

- 含乳深度/舌繫帶
- 吞嚥
- 尿布 (大小便)
- 活力
- 肌張力

乳房評估

- 外觀 (乳房、乳頭)
- 腫脹 / 阻塞
- 乳汁移出情況

互動觀察

很重要但常被忽略的

媽媽是否害怕焦慮？

是否一直被糾正？

是否缺乏支持？

「看媽媽，不只看奶」

核心記憶點



四、案例分析與情境演練

案例一 | 高焦慮媽媽

情境：

產後第4天

一直說沒奶

想放棄母乳

練習重點

MI開放式問句

同理回應

支持型對話

案例二 | 長輩要求補奶

練習重點：

不衝突溝通

家庭支持介入

建立共同目標

五、總結與Q&A

三句最重要的話

- 1、媽媽需要支持，不是考試。
- 2、先降低焦慮，才有機會改善哺乳。
- 3、好的母乳諮詢，比大量衛教更重要

謝謝聆聽
