

鑑於母乳哺育是以支持為主要關鍵，協助有意願選擇母乳哺餵的父母親，在適當的扶持與支持下，能夠成功哺乳。藉由辦理母乳哺育聚會，多了解正確的哺育知識，特別聘請專業講師授課及經驗分享，歡迎夫妻一同參與學習效果更佳！

\*附上今年度第一季母乳課程表 壯圍鄉生所聯繫電話(03)9385503轉25婦幼承辦人員。

### 113年宜蘭縣壯圍鄉衛生所母乳支持團體

日期	時間	地點	主題	內容
113.01.20 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part1-健康寶寶首 選~母乳	*產前該做什麼準備...神隊友的助攻 *輕鬆認識複雜的營養聖品 *職場哺乳計畫
113.02.17 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part2-哺乳不卡關	*乳頭平或凹陷能餵母乳嗎? *乳房小/平坦能夠滿足寶寶的需求?
113.03.16 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part3-應援寶媽最 給力	*生產前準備 *待產、生產 *產後VS母嬰肌膚接觸&親子同室
113.04.13 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part4-神來也哺乳	*輕鬆舒適的哺乳姿勢 *就乳、含乳 *擠乳
113.05.18 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part5-產後自我照 顧與作月子迷思	*哺乳媽媽做月子可食用麻油雞酒嗎? *哺乳時有什麼食物不能吃? *哺乳期間媽媽是否須進時特別食物以

				<p>增加乳汁量?</p> <p>*素食媽媽哺乳有需要補充特別營養?</p> <p>*漏奶時應如何處理?</p> <p>*哺乳期間可以有正常的性生活?</p> <p>*哺乳媽媽可以燙染頭髮?</p> <p>*哺乳媽媽生病可以餵母乳?</p>
113.06.15 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part6-改善哺乳期間乳房問題的好幫手	<p>*脹奶怎麼辦?</p> <p>*乳房腫脹非常疼痛該如何處理?</p> <p>*乳房有硬塊發紅、發燒的情形怎麼辦?</p> <p>*乳頭有疼痛、破皮、龜裂怎麼辦?</p> <p>*乳頭有白點怎麼辦?</p>
113.07.13 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part7-解讀寶寶“無言”的密碼	<p>*如何知道寶寶呷飽?</p> <p>*寶寶吸吮頻繁?</p> <p>*寶寶拒吸母乳?</p> <p>*寶寶為何哭泣?</p> <p>*寶寶黃疸該停餵母乳?</p> <p>*如何知道寶寶大便正不正常?</p>
113.08.3 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part8-如來神掌~照顧寶寶easy go	<p>*新生兒沐浴</p> <p>*副食品添加</p> <p>*親子共讀</p>
113.09.14	10:00-	壯圍古亭國	母乳哺育全攻略	*我的奶量突然減少怎麼辦?

(六)	10:50	小親子館	Part9-職業婦女輕鬆餵	<ul style="list-style-type: none"> <li>*職業婦女在職場哺乳常見困擾</li> <li>*職業婦女如何維持泌乳/該如何離乳?</li> <li>*職業婦女哺乳權利</li> <li>*指導上班時嬰兒照顧者如何協助母乳哺餵</li> </ul>
113.10.12 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part10-照顧寶寶妙錦囊	<ul style="list-style-type: none"> <li>*新生兒黃疸</li> <li>*新生兒腸絞痛</li> <li>*嬰兒安全睡眠</li> <li>*3不2要-預防寶寶腦傷</li> <li>*新生兒常見皮膚症狀</li> <li>*寶寶體溫量測與發燒正確處置</li> </ul>
113.11.9 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part11-如何促進乳汁分泌	<ul style="list-style-type: none"> <li>*媽媽覺得奶水不夠?</li> <li>*乳汁與飲食</li> <li>*乳腺暢通五訣竅</li> </ul>
113.12.7 (六)	10:00- 10:50	壯圍古亭國 小親子館	母乳哺育全攻略 Part12 -母乳哺育總質詢	<ul style="list-style-type: none"> <li>*瓶餵餵食配方奶的風險</li> <li>*奶水的儲存</li> <li>*餵母乳需要幫寶寶排氣嗎?</li> <li>*有B肝的媽媽可以餵母乳嗎?</li> <li>*如果喝酒或咖啡、抽菸會影響哺乳嗎?</li> <li>*母乳會越餵月沒營養嗎?</li> <li>*喝母乳的寶寶會比較容易貧血嗎?</li> </ul>

