

封面故事

# 蔬食坐月子

大林慈濟產後護理之家





坐月子，讓產婦放鬆、休息、恢復元氣，呵護新生兒健康，  
大林慈濟產後護理之家，  
由中、西醫專業團隊分秒守護健康，  
用心提供產前、生產至產後，完整且優質的母嬰照護，  
精緻蔬食養身月子餐點、一指掌握的智能系統……  
像度假一樣輕鬆坐月子，母嬰都健康。



文／江珮如

「看著月子中心的環境照片，深深懷念起那一個月的『度假』生活，真的太舒適、太讚啦！」甯先生和甯太太在坐完月子返家後，仍念念不忘，覺得好像夫妻倆和新生寶寶都過了一段很舒服的假期，只要每次帶寶寶回大林慈濟醫院注射預防針時，就會刻意繞到月子中心坐坐。這個他們口中的「月子中心」，正式名稱是「佛教慈濟醫療財團法人附設大林慈濟產後護理之家」。

### 完美貼心照顧 美好月子體驗

夫妻倆原本是相當排斥吃素，所以打算生產後找住家鄰近的月子中心就好，結果無意間聽到朋友閒聊中提到大林慈濟有新成立的產後護理之家，於是抱著一試的心情來到大林，甯先生笑稱：「這輩子我們夫妻從沒吃過素，因為很愛吃肉，以前更是對吃素深惡痛絕，但自從太太生產後住進大林的產後護理之家，我們的口味就改變了。」他讚歎素食月子餐美味又好吃，而且相當用心，不論是在調味、營養、顏色方面，處處都可以體會到營養師及廚師的巧思，甚至菜色就像歡樂兒童餐，餐餐都有不同變化的驚喜，而且三餐都是熱騰騰的送到產婦手中，太太原本有嚴重便秘的問題，竟然也在坐完月子後完全改善。

甯先生表示，許多生產完的產婦隨即面臨坐月子的考驗，除了要遵守一大堆禁忌，尤其對他們來說，這是第一胎，照顧剛出生的新生兒完全是手忙腳亂，記得女兒出生後的第四天，不知道為什

麼就是一直哭，怎麼哄都沒有用，這讓初為人父、初為人母的他們相當慌張，甯先生說：「幸好這裡的護理人員都會主動幫忙，她們相當細心，知道我們需要的是什麼，而且會主動詢問有什麼需要協助的地方，讓我太太能夠很安心的坐好月子，我心情上也就不那麼緊繃擔心了。」

一般坊間的陪宿床都是貴妃疊椅，甯先生發現大林的產後護理之家竟是彈簧床，讓他這個陪伴者自己也有舒適的休息空間，有時長輩來陪宿也能比較舒服的休息。「室內的採光充足，讓人



大林慈濟產後護理之家的素食月子餐，得到美味又好吃的評價，背後都有營養師專業的各種營養素攝取量計算。

感覺愉悅，而且房間裡都設置可以加熱的電磁爐，讓我太太可以隨時吃到熱騰騰的食物，放心的補充各種湯湯水水，不用擔心奶量不足。」談起在大林慈濟產後護理之家的美好體驗，甯先生像打起免費廣告一般，一點接一點說著他的感受……

### 優雅環境安身心 醫療團隊完整守護

「月內沒做好，呷老就艱苦！」孕婦生產後面臨照顧新生兒忙亂、傷口疼痛等問題，若無人協助，可能因過於疲累而出現產後憂鬱等棘手情況，如何在產後獲得適當的營養補充及調養就十分重要，更對未來健康有深遠影響。大林慈濟醫院於二〇一九年設置產後護理之家，由護理結合婦產兒科、中醫、心理師、營養師提供產後完整且優質的母嬰照護服務，並建置安全舒適智能住房，蔬活月子餐養生無負擔、融入中醫個人化療養調理，有醫療團隊的堅強後盾，讓坐月子成為幸福的事。

在蘭花飄香的小鎮嘉義縣大林鎮，從產檢、生產到坐月子的持續照護，大林慈濟產後護理之家從構想到付諸實現，是一段辛苦卻甜美的過程。大林慈院主任祕書劉鎮榮說，產後護理之家設置主要目的，考量雲嘉地區多以老人家為主，但年紀大、身體衰老，就算想幫女兒、媳婦坐月子也是心有餘而力不足，因此想讓產婦在醫院生產完後，還能有一個舒適又有專業醫療照護的月子中



甯先生一家人在大林慈濟產後護理之家坐月子，度過了一個月的良好時光。

心，從一年多前開始至今，各科室同仁開過無數次會議，不斷磨合協調，討論如何呈現溫馨的氛圍，提供連貫且優質的服務，現今終於如願誕生，團隊都很開心。

大林慈濟產後護理之家共有十五間住房，以北歐風格為基礎設計室內風格，簡約、明亮、舒適的空間，冬天有暖氣，提供「喜悅家庭套房」與「幸福精緻套房」兩種不同的套房選擇。每間套房設有兩張床，除了產婦，陪宿者也有一個舒適睡覺的地方，浴室以五星級飯店模式設計乾濕分離隔間，加上聯誼廳、嬰兒室、多功能教室、韻律室、哺乳室等，讓產婦及陪伴者能在如家的溫馨氛圍中度過，新生兒也在最佳環境中成長。

同時，大林慈院提供跨科整合照護，包括小兒科、婦產科醫師巡查等。

## 無線智能環境 服務全方位

沈金華督導表示，產後護理之家的大門設置「視訊通話門禁」、「訪客體溫即時監視告警系統」，訪客到達門口即能偵測體溫，有發燒的眷屬就無法進

入，減少感染源。

除了寬敞舒適的空間、優質的睡床、家具，以及家電用品外，「無線智能環境」是媽媽房的一大特色，透過「床邊智慧服務平臺」可與電視、手機結合，其中的「觀看寶寶系統」讓家屬即使在



大林慈濟產後護理之家有大林慈濟醫院婦產科及小兒科當醫療後盾，也結合營養師及護理團隊，甚至由中醫師調理，讓月子照護周全又溫馨。前排左起：婦產科生殖醫學中心主任洪英俊、婦產科主任許鈞碩、小兒科主任王俊隆、護理部主任陳佳蓉；第二排：左一為長照管理中心服務發展組組長曾麗燕，右為中醫部鄭竹晏醫師，右二為營養治療科技術主任黃金環，中為護理部督導沈金華。



「無線智能環境」是媽媽房的一大特色，利用「床邊智慧服務平臺」可與電視、手機結合，其中的「觀看寶寶系統」讓家屬即使外出也能看到寶寶。攝影／于劍興

家裡或是外出運動，也能看到寶寶。這套系統平臺的畫面也可由房內的大型電視螢幕上播放，保護產婦的視力；其他如說明書或表單簽署，都能在智慧平臺完成，還有上網瀏覽、衛教資訊等多元內容。

大林慈濟產後護理之家推動母嬰親善不遺餘力，媽媽房中的嬰兒床，可依媽媽的高度做調整，減少彎腰的弧度與次數，保護腰背，護理同仁也可從智慧系統中隨時監控寶寶的溫度、心跳、呼吸狀態，讓媽媽能安心地睡眠。

### 蔬活月子餐 中醫調理健康

休息和飲食調養是媽媽坐月子時注

重的事，為了媽媽的健康，營養師以均衡為首要，新鮮、天然、多元、全食物入菜，依循中醫理論及西醫均衡飲食觀念，加上廚師用心烹調，引出蔬食的美味，以調養媽媽身體和哺乳的營養需求，設計菜色豐富、營養又無負擔的素食月子餐。又體諒媽媽可能因哺乳或休息而無法即時用餐，餐點保溫至少兩小時，以確保媽媽隨時有溫熱的餐點食用。

新手媽媽曾小姐雖然本身不是素食者，但在這裡坐月子，不會覺得沒有吃到肉很不舒服，反而整個人覺得被照顧得很好，心情也好，而且母乳量也很足，她最開心的是，出生時



像家裡一樣的溫馨感，是大林慈濟產後護理之家的設計核心。

三千六百公克重的小寶寶，滿月時體重是五千公克，完全吸收了母奶的營養。醫療志工陳鶯鶯師姊也說，大林慈濟產後護理之家是「五星級」的環境，也是「五心級」照護，因為處處有溫暖，很溫馨。小寶寶的外婆則更歡喜，因為女兒用素食坐月子，不用因為小孫子出生而去殺害其他生命，她覺得孫子也會更有福報。

而在月子期間，媽媽常見的問題如：乳房脹痛、乳汁不足、脹氣、腰痠、惡露不盡、水腫、失眠、頭暈頭痛、便秘等症狀，可以在產後兩週開始進行中醫藥的調養，有助於身體的復原與健康。

在產後護理之家，每日提供茶飲，包

括：生乳茶、泌乳茶、養肝茶、四神湯等，還有提供選擇中醫診療，中醫師兩天一次的診脈依體質個別化調養，以大風草及老薑組合的擦澡液。

中醫師楊紓怡說，產後第一週氣血耗傷，脾胃氣血未復，以健脾益氣為主，飲食以清淡為主，減少滋補油膩的雞酒食材；並以四神湯為基底，視個人體質使用加味四神湯或加味生化湯。產後第二週可大補氣血，飲食上可增加蛋白質類的攝取，藥膳部分以當歸補腎湯、十全大補湯為底加減。產後三至四週重點在滋補肝腎，飲食上增加黑色及深綠色食材，如黑豆、青花菜、菠菜、芝麻等，藥膳則以六味地黃丸為主，加上何首烏、杜仲等滋補肝腎。

## 母嬰親善 護理溫馨照護

產婦旁邊的嬰兒床能監控嬰兒的呼吸及心跳，護理同仁能隨時掌控嬰兒的狀況，及時發現變化以減少嬰兒猝死機率；嬰兒房設置智能玻璃，沒有窗簾能減少塵蟎，方便家屬觀看，許多設計都堪稱是雲嘉第一間智能產後護理之家。

沈金華督導說：「產後護理之家已建置智能化環境，兼具安全與舒適，但重

要的除了醫療專業，還要提供溫馨的照護服務，讓媽媽們都能愛上我們的產後護理之家，讓我們幫忙調理身體，也能照顧寶寶身體健康。」在媽媽坐月子期間，護理師會教導媽媽育兒照護及產後自我照護做骨盆底運動，預防保健、避免骨盆器官脫垂。母嬰親善的推動，親子共讀培養親子互動溝通的習慣，可以刺激寶寶腦部更加靈活……大林慈濟產後護理之家正為鄉下地方提供最前瞻性且最溫暖的母嬰照護。





# 蔬食營養 到滿月

文／江珮如

產後媽媽需要好好坐月子來使身體恢復健康，但若是月子餐太重葷腥、太油膩，恐怕只會讓產婦腸胃負擔，甚至滿月後，腰圍又多了好幾圈。因此選用最天然、健康食材融入月子餐，大林慈濟產後護理之家專業的營養師嚴格把關媽媽坐月子的每一份餐點，讓每一位產後媽媽都能得到最好呵護。

產後營養的補充是非常重要的，除了要恢復之前消耗的體力，還要有額外的能量去照顧小嬰兒與哺乳，但傳統的燉雞、豬蹄膀，這些被認為是產後補氣、產奶的最好食物，大林慈濟醫院營養治療科技術主任黃金環則表示，坐月子雖然需要「補」，但「補」的觀念不在「多吃」，而是補此時期真正所「缺」和「均衡」，尤其是剖腹產的媽媽胃腸道功用還未恢復，加上現代人大多營養過剩，不宜吃太過於油膩的食物，傳統坐月子的烹調方式皆為大量麻油或苦茶油的爆炒方式，或是加米酒煮出湯汁，容易攝取過量的油脂和熱量。

黃金環主任說，素食除了營養好吃



天然的蔬食月子料理餐，讓媽媽輕鬆攝取營養，一人吃兩人補。左為大林慈濟醫院營養治療科技術主任黃金環。攝影／于劍興

又環保，月子餐的配置重點在於均衡攝取。分析傳統月子餐最缺乏的營養素是膳食纖維和抗氧化營養素（植化素），產婦常有嚴重的便秘和代謝問題，天然的蔬食月子料理不僅可以輕鬆解決這個問題和促進代謝外，也不會因為缺乏肉類食物就無法補充足夠營養，只要媽咪能均衡且足量飲食，就能輕鬆滿足坐月子時的營養需求。

為了媽媽的健康，營養師以均衡為首要，食材新鮮、天然，且以「全食物」入菜，依循中醫理論及西醫均衡飲食觀念，請廚師用心烹調出菜色豐富、營養又無負擔的素食月子餐。

媽媽的「一人吃兩人補」，除了媽媽本身外，另一重點是哺餵寶寶的乳汁分泌，乳汁分泌除了媽媽要好好休息之

外，再來是湯湯水水和優質的蛋白質補充，蔬食調理月子餐所提供的燉品、甜品和茶飲的水份量，是分泌乳汁量的來源，提供的主菜植物蛋白豆和其初級製品、蛋類與湯品中的奶類、豆漿，以及蔬食中強調豆穀營養互補所吸收的蛋白質(胺基酸)如，紅豆飯、虎豆飯、雪蓮子五穀粥品等都幫助乳汁分泌和提升營養密度的重要材料，以及其他各色蔬果提供的維生素、礦物質等，都是乳汁製造的重要原料，所以哺乳的媽媽飲食適量重質更要均衡。



蔬食調理月子餐的配置重點在於均衡攝取，且可改善產婦常有的嚴重便秘和代謝問題。

## 蔬食調理月子餐的特色

- 提供優質蛋白質來源：植物蛋白豆和其初級製品、豆漿、蛋類、奶類、豆類和穀類互搭的菜肴。
- 彩虹蔬果：每餐以各種顏色的豆類、穀類、蔬菜、水果搭配。
- 主食的米飯，餐餐由各種穀類、菇類、堅果組合，間隔以麵食、餃類、米糰類增加變化。
- 油脂的來源佐以堅果（顆粒拌菜或拌飯麵、佐醬、燉湯）入菜，苦茶油（第一、二週）和麻油（第三、四週）為輔，堅果提供部分油脂來源外，也提供媽媽所需的纖維和礦物質鈣和鐵的需求。
- 搭配低油、低鹽的燉、煮、蒸、滷、拌炒方式烹調。
- 甜品的甜味以低糖為主，佐以食物原本甜味（如鳳梨、金桔、無花果、地瓜、桂圓、枸杞、紅棗、黑棗）或少量有機黑糖調味。
- 全天提供三正餐（一道多變化主食、一道優質蛋白質、三道彩虹蔬食理念設計的蔬食以及當季新鮮水果）、三點心（二燉品一甜品）、三餐茶飲（泌乳茶、黑豆茶、杜仲茶、桂圓枸杞紅棗等搭配茶飲，共十二種輪替）。
- 適人、適量且適質：飲食供應依個人身體狀況調整，提供適量的熱量、優質的蛋白質與豐富的維生素、礦物質、膳食纖維和高量多元的抗氧化營養素，不僅補足媽媽恢復體能所需，也能環保清淨體內需排除的代謝物和毒素。

## 乳汁分泌的營養飲食建議

1. 增加蛋白質、維生素、鐵質等營養素的攝取。
2. 山藥、豆漿、堅果等蛋白質的飲品或湯品，能有效增加母乳量。成人每日水分需求是一千五百至兩千西西，如果要給寶寶餵食母乳，水分需求量會更大，建議可以多飲用煲湯或新鮮不濾渣果汁或乳品、黃豆漿、黑豆漿等具營養價值的飲品。
3. 少食用油炸、辛辣等刺激性食物。另外，易退奶的食物，如麥芽、韭菜、竹筍等要少吃。
4. 寒涼屬性的蔬果適量即可，不建議大量攝取，如西瓜、椰子、苦瓜等。



月子餐也準備了富含膠質及蛋白質的飲品或湯品，讓媽媽們不用擔心母乳分泌不足的問題。

# 中醫產後 體質調理

文／江珮如

隨著現代人的生活型態、營養狀況與過去存在明顯的差異性，傳統月子飲食已不完全適合現在的產婦。大林慈濟醫院中醫部醫師楊紓怡表示，一般坐月子期間約六至八週，由於產婦在分娩時出血量多，氣不攝血、容易出汗、腰痠、腹痛，甚至筋骨痠痛，在產後惡露排淨後，以中醫藥調養，約四到六週，有助於身體的復原與健康。

楊紓怡醫師說，坐月子為產婦整個生殖系統恢復的一個過程，產婦利用這段期間休息及補充營養，使身體盡快恢復至原來的狀態，所以產後的調理特別重要。在過去，中藥都要花費好幾個小時煎煮，不同藥品還要在正確的時間加入，費盡千辛萬苦才能夠喝得到藥，而隨著科技進步，許多中藥都是在藥局經過專門的藥師處理，依照標準的煎煮流程，煮好後直接真空封裝成為「中藥藥膳即飲包」，服藥時直接打開來加熱就可以喝了，相當方便，大林慈院中醫部也早已提供即飲包方便民眾。

針對產後的調理，中醫以週期做不同區分，產後第一週因氣血耗傷，脾胃氣血未復，調理時以健脾益氣為主，像



大林慈濟醫院中醫部楊紓怡醫師分享產後的中醫調理，需依產後的週期區分。

是加味四神湯、加味生化湯，飲食方面也盡量以清淡為主，減少滋補油膩的食材。生化湯，出院後即可開始服用，一帖藥可分成兩次煎煮，煎好後分兩次服用。自然產孕婦大約服用五至七帖，而剖腹產則因為開刀時已將子宮內的東西處理乾淨，大約服用三帖即可。依體質不同做加減方，例如產後腰痛，可加入杜仲；有些產婦會出現失眠，則可加入茯神或酸棗仁等安神藥材。

產後第二週脾胃氣血來復，可大補氣血，包括加味四物湯、十全大補湯、當

歸補血湯，飲食上可增加蛋白質類的攝取。針對脾胃虛弱或便秘的狀況，則可加入像桃仁、杏仁等幫助軟便的藥材，若是有腹瀉問題，也可以使用芡實、白朮等。

產後第三至四週後，主要以滋補肝腎，強壯體質不痠痛為主要調理，飲食上可增加黑色及深綠色食材，如黑豆、青花菜、菠菜、芝麻等，藥膳則以六味地黃丸為主，加上何首烏、杜仲等滋補肝腎。

因產後體質偏虛、偏熱，應避免使用太過燥熱的食材，也不建議在補品中添加酒精。產婦燥熱會容易想喝大量的水，飲水過量容易增加腸胃負擔、引起水腫情況，建議用荔枝殼煮水，或將黑豆炒過泡熱水飲用。白木耳、蓮子、枸杞，可有效降低火氣，若出現水分代謝不佳的狀況，則可加入薏仁幫助利水。

不少產婦一開始面臨乳汁分泌不足問題，中醫針對乳汁分泌不足，大致分為兩種類型，可搭配茶飲進行調理。

### (一) 氣血虛弱型：

1. 症狀：產後乳汁很少甚至全無，而且乳汁清稀。乳房柔軟沒有脹的感覺，常感精神疲倦，食欲減少，臉色看起來蒼白或萎黃。

2. 治療原則：補養氣血，生乳通乳

3. 食療：益氣通乳湯

成分：黃耆 12 克、當歸 10 克、麥冬 10 克、通草 6 克、桔梗 6 克

作法：約 1,500 西西的水，倒入藥材，以小火煮四十分鐘以上，也可加入富含膠質的食材一起熬藥湯。若有插電的煎藥壺，就不用擔心煎煮時間了。



## (二) 肝氣鬱滯型：

1. 症狀：乳汁分泌不足或無，但乳汁看起來較濃稠，而且乳汁量容易受情緒影響。會有胸悶、乳房脹痛、情緒鬱悶、飲食不振、便秘等情況。

2. 治療原則：疏肝解鬱，通絡下乳

3 食療：疏鬱通乳茶

藥材：王不留行 10 克、通草 6 克、鬱金 10 克、白芷 6 克、當歸 10 克、柴胡 6 克

作法：以 1,500 西西的水蓋過藥材後，小火煮四十分鐘。完成後可加入適量蜂蜜提味。



坐月子的調理期間，除了保持心情愉快，飲食宜清淡而富營養，不宜吃生冷或油膩、重口味等食物，才能讓血液循環更好、改善虛寒體質。特別是產後一週內，陰血不足、陽氣偏旺，若不加注意，過食滋膩生冷的食物，必傷脾胃，脾胃受傷，則所需營養不能吸收，影響臟腑復舊的時程。

楊紓怡醫師提醒：「坐月子要選擇營養而易消化的食物，尤其對於打過麻藥的產婦，有些會有腰痠的情形，建議在飲食上最好避免一些冷性食物，如白菜、竹筍，最好根據不同體質寒熱屬性挑選適合的食材居中調理為佳。」



# 坐月子好幫手

## 專業護理師

文／張菊芬



大林慈濟產後護理之家的護理團隊，隨時準備好協助媽咪們照顧自己和寶寶。

歷經一年多的規畫設計與施作，提供產後媽媽與寶寶最佳照顧的「大林慈濟醫院附設產後護理之家」，在二〇一九年一月七日由證嚴上人親自主持揭牌。

「大林慈濟產後護理之家」的護理長馮瑞伶表示，準媽媽們因為對慈濟的信賴以及在每次產檢時與產科醫師建立的信任感，加上護理人員將他們當成家人，貼心、細心的照顧，也讓產婦對大林慈濟產後護理之家有賓至如歸的感覺。

一般自然產住院約四天三夜，剖腹產住院約六天五夜，通常在第六天出院的同時，大林慈濟產後護理之家的護理同仁接到準媽媽出院訊息，第一時間會到產房接媽媽及寶寶，無縫接軌，讓媽媽及家人不需耗

心神想要怎麼坐月子、地點在哪裡，直接入住產後護理之家坐月子，安心放心。

入住產後護理之家的期間，護理師每日會幫媽媽做身體評估，評估產後的恢復狀況，包括「子宮復舊」。在產後第三到七天，子宮的收縮尤其重要，收縮可幫助惡露的排出，防止產後大出血的狀況發生。從惡露量、顏色，了解產婦恢復狀況，教她怎麼做護理及沖洗，排惡露後一定要沖洗才能避免一些泌尿道感染的問題。產後七到十天，子宮大概會降到恥骨聯合，就是生產前的位置，回到骨盆腔裡面。

護理長馮瑞伶說，生產完，子宮靠著收縮的力量，將胎盤剝離處的子宮血管壓扁，幫助止血，如果子宮肌肉收縮不好，

就容易變成產後大出血，但通常會發生在生產住院期間，比較不會發生在坐月子期間。但仍有極少數產婦，如果子宮恢復得不是很好，產後就會容易發生延遲性的產後出血。如果每天評估時，發現媽媽的傷口突然發紅，有分泌物及下腹痛的狀況，就會安排馬上就醫，因為可能有傷口感染的問題。另外，護理人員也會教媽媽如何使用束腹帶來緩解宮縮的疼痛。

目前大林慈濟產後護理之家與大林慈濟醫院婦產科合作，舉辦「產後骨盆強化運動」課程，透過運動由專門技術員實際指導，加強產婦「骨盆底肌」的力量，改善產後漏尿困擾，避免產後尿失禁及膀胱直腸脫垂的嚴重問題，這對產婦而言是一個非常重要的核心問題。

新手媽媽們在待產期間，因陣痛消耗很多體力，生完寶寶的住院期間必須學習如何照顧寶寶，如何與寶寶相處，如何餵食，如何處理寶寶大小便問題，每個小朋友的氣質不一樣，有時候寶寶會不分日夜，不管是不是晚上，會有哭鬧情形，尤其是新手父母沒有實際經驗，所以產後的媽媽在住院期間及坐月子期間，能排除上述情形，會有助於身心的恢復。

母乳含有很多抗體，可以避免寶寶過敏及兒童肥胖的產生，但媽媽們對於親餵母乳的狀況可能較難把握，尤其最怕出現乳房腫脹，最擔心乳腺炎發生。護理師會花一到兩個小時，一對一的幫媽媽們疏通乳腺，解決脹奶的問題，並教導媽媽們如何去擠壓乳房、疏通乳腺的技巧，如何邊按摩、邊幫媽媽擠奶，並引導、關心媽媽們的產後狀況。如果媽媽嚴重脹奶，有乳

腺發炎及發燒的狀況，就必須趕快就醫。馮瑞伶護理長說，這也是大林慈濟產後護理之家的一個核心照護重點。

媽媽脹奶，寶寶就不好吸奶，要花費更多的力氣，如果寶寶很餓吸不到奶，就會哭鬧、不安，媽媽們就更不知如何是好了。而直接哺餵母乳時，即使寶寶喝了，因為不像餵奶瓶上面有刻度，會擔心寶寶喝母乳的量夠不夠，這些擔心或煩惱，就由護理師來解惑、協助。

如何評斷寶寶是否吃飽了？初期，當寶寶的嘴在吸吮時，媽媽會感受到自己子宮的收縮，就表示寶寶有正確吸到母乳，且寶寶吸奶時媽媽的乳房不會覺得痛，有聽到寶寶的吞嚥聲，更可確定他現在的姿勢是對的。剛開始，寶寶從很快速吸吮到緩慢地、比較有節奏且規律性的在吸，經過十五到二十分鐘之後，寶寶吸的力量沒那麼強，嘴巴放鬆、離開乳頭，且安靜地睡著，就表示這個新生寶寶已經喝飽了。

很多人擔心餵母乳的寶寶比較黏，其實是因為跟媽媽在一起有安全感，習慣媽媽身上的一切包括味道跟聲音，所以，在寶寶睡著後，不要馬上抱離，先讓寶寶躺在媽媽的懷裡一陣子，因為立刻將寶寶放回自己的床上，有可能會睡得不安穩。馮瑞伶護理長建議媽媽們，母嬰同室時，媽媽須把平常在穿的衣服，放在寶寶床的周圍，讓寶寶躺下休息時，頭部不管轉哪個方向都有媽媽的味道，好像媽媽在身邊一樣，增加寶寶的安全感。

馮瑞伶表示，護理師的另外一個照護重點是「小朋友的安撫技巧」。安撫寶寶有五階段方式——拍、抱、包、或者是



走、唱歌（講話）。嬰兒如果哭鬧時，使用這五階段的安撫方式，大部分都能有效安撫。

抱寶寶時，需將寶寶的臉靠近媽媽（或爸爸）的心臟，因為那個節奏是比較穩定，對寶寶而言也是比較熟悉的聲音。如果寶寶哭了，先檢查大小便，如果才剛餵完還是哭鬧，可以先拍拍寶寶的背、拍拍寶寶的屁股，或甚至把寶寶放在腿上，把寶寶的身體整個包覆住，類似被抱著的感覺，且盡量靠近我們身體的中線，那個叫統合行為，寶寶會很有安全感。

因寶寶的一些的神經發展還不是很成熟，寶寶會覺得沒有一個支撐或沒有安全感。大人的手就類似媽媽的子宮，讓寶寶有被包覆的感覺，如果拍背、拍屁股、全足包袱的方式，還是很難安撫寶寶時，就必須抱寶寶起來走一下，或者媽媽可以用聲音跟寶寶說說話，。

馮瑞伶分享她的臨床經驗，她說：「寶寶的氣質分為幾個類型，例如是磨娘精型、慢吞溫和型、安樂型、好養育型……

我們都可以跟媽媽們分享，到底自己的寶寶是什麼樣類型，有什麼樣的表徵，讓媽媽們更了解寶寶。」

新生兒因為肝臟功能還沒有發育好，在出生的第一週內，足月產的寶寶有百分之六十會出現新生兒黃疸；早產的寶寶則有百分之八十會出現新生兒黃疸，是一種正常的現象。但如黃疸不退，黃疸指數超過十二就算有一點點輕微的黃疸，大林慈濟產後護理之家的同仁會依情況，陪同產婦去大林慈院小兒科門診就醫。

在寶寶剛出生後，護理師會教導媽媽每天幫寶寶做臍帶的清洗護理，以及透過按摩技巧跟寶寶互動，達到安撫作用，促進寶寶腸胃道消化的狀況。如有吐奶的緊急狀況，應如何處理，甚至推廣「親子共讀」鼓勵媽媽藉由講故事的音調，讓小朋友有一個統合認知，促進兒童發展。在常規課程中除了教準媽媽們「骨盆底肌」運動以外，大林慈濟產後護理之家也嘗試一些瑜伽課程、心靈課程、其他體能運動課程，協助準媽媽們身心靈的成長。

### 親餵母乳的小訣竅

1. 寶寶吸吮和哺餵的次數愈多，乳汁量也會往上增加。
2. 兩側乳房要輪流吸吮：等寶寶吸吮完一邊，自己鬆開時才換邊，下一次餵奶要換另一邊開始餵。
3. 盡量讓寶寶靠在乳房上舒適的位置，不要用乳房去將就寶寶的位置。
4. 如果出現輕微的破皮或疼痛，可以用少許乳汁塗在傷口上幫助癒合。但若出現嚴重的紅腫疼痛或有硬塊等，可能是乳腺炎的前兆。此時可先熱敷，然後用手輕輕按摩將腫塊揉散，餵奶後若感覺還有微微脹奶，可以用擠乳器將乳汁清空避免阻塞，但如果出現化膿的情況，須立即就醫。

# 產後塑身運動

文／蔡明倫 大林慈濟醫院物理治療師  
示範／陳宛玗 大林慈濟醫院物理治療師

懷孕期間，體重、腹圍逐月增加，產後如何恢復身材，及減少照顧嬰幼兒可能產生的手腕肩膀肌肉痠痛問題，是許多媽媽們十分關心的事。

建議媽媽們做「有氧運動」，例如：快走、跑步、騎單車、游泳和有氧舞蹈，任選其一，每天活動半小時以上。可增加身體能量消耗，達成減重效果。

至於要強化肌肉、緊實腰圍、預防肌肉痠痛，可選擇以下動作訓練：

## 1. 腹直肌訓練

平躺姿勢下，雙腳屈膝抬腿，髖、膝關節皆成九十度，雙手交叉置於胸前，接著頭和肩膀抬離床面，使身體前屈，隨即躺平，反覆進行十次。其目的在於緊縮過度拉伸而顯得無力的腹肌，達成正面腰圍縮減。



## 2. 腹內外斜肌訓練

平躺下，雙手伸直張開按壓床面，雙腳微彎抬高往左傾斜，接著再往右傾斜，左右交替各為十下。目的在於緊縮過度拉伸而顯得無力的腹肌，達成側面腰圍縮減。



### 3. 單腳抬臀運動

平躺下，左腳屈膝腳掌踩於床面，接著臀部抬離床面並盡量高，此時雙腳大腿平行，維持此姿勢五秒後臀部放下、左膝伸直，隨後右膝彎曲，以相同方式進行，兩腳交替各為十下。其作用為增加身體背面肌力，緊實臀部。



### 4. 曲肘肌力訓練

坐站姿勢下，雙手各握緊兩公斤啞鈴，左右手交替彎曲手肘，以此動作每側各十下，藉以增加單手抱孩子的肌耐力。



### 5. 雙手後舉伸展

坐於床邊，雙手扶著床面，身體往前移並慢慢蹲低，若感到肩膀前側緊繃時，維持此姿勢三十秒，之後身體坐回床面，反覆進行五次，如此可減輕長時間抱孩子的手肘痛問題。

### 6. 雙手曲肘外張

坐站姿勢下，雙手各持一個兩公斤啞鈴，接著以手臂曲肘外張，使手肘高於肩膀，啞鈴位於肩膀前方，之後再放下，反覆進行十下。藉此活動增加肩膀肌力，延遲肩頸痠痛發生時機。



### 7. 手心伸展

面對床鋪站立，將兩手手掌按壓床面，手指盡可能擺在朝後位置，接著身體微往後移，此時手腕感到緊繃，維持三十秒後再將手放開，反覆進行五次。以此活動伸展手臂肌肉、手腕肌腱，預防肌腱疼痛發生。👤

