

職場媽媽的哺育處方： 從返回職場準備到集乳實務處置

國健署母乳哺育種子講師
基隆長庚醫院婦產科專科護理師

主講者：黃玉青

2026/09/12

今天分享的重點

- 孕職場哺乳的困擾與因應
- 產後與寶寶建立默契
- 重返職場不退奶也能享受哺育生活



如何兼顧職場與哺乳





1

PART 02

職場哺乳的 困擾與因應

母乳應該餵多久？

國際性組織及學會建議純母乳哺餵寶寶至6個月大

世界衛生組織
(WHO)



- 建議以純母乳哺餵寶寶6個月大，超過6個月添加副食品的同時，仍可持續哺餵母乳到2歲或2歲以上。

美國兒科醫學會
(AAP)



- 美國兒科醫學會建議以純母乳持續哺餵至寶寶1歲，6個月以上寶寶除了母乳之外需補充副食品以達到寶寶不同階段的營養需求

- 台灣法規規定
 - 產假56天—給付薪水
 - 上班之後....

職場哺乳的困擾

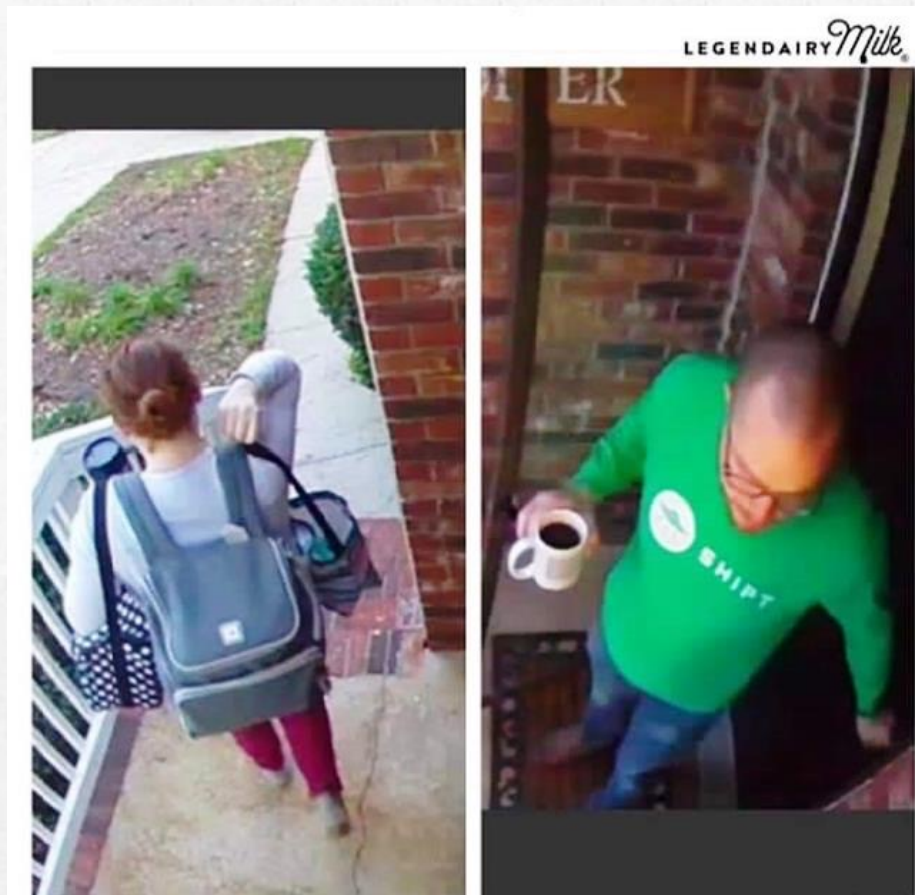
內在

1. 哺乳角色**無可取代**
 2. 多重角色**難以兼顧**
 3. 脹奶和擠乳的**不適**
 4. 擔心影響**工作效率、績效**
-

外在

1. 缺乏**專屬**哺集乳空間
2. 缺乏**方便**的哺集乳時間
3. 缺乏**支持性**人際網絡

職場哺乳的因應



父親母親出門上班的不同

增強個人**哺乳信念與意志力**
孕期**規劃**職場哺乳
維持**最佳**身心狀態
營造**支持性**人際網絡

(陳彰惠，2005)

增強個人哺乳信念與意志力

乳鐵蛋白

6個月

溶菌素



結合和解除病菌活性

保護不受感染

孕期規劃職場哺乳

讓工作場所具有親子環境



在邁阿密游泳週期間,模特兒和新手媽媽馬拉·馬丁在給她5個月大的寶寶餵母乳時走上跑道。她穿著金色比基尼,輕輕地抱著穿著小耳罩的孩子。人群歡呼聲大。Mara說她想表明母乳是自然的,媽媽可以同時充滿自信、時尚、堅強。她大膽的時刻激勵了世界各地的人。💛 #fblifestyle #時尚

為此翻譯評分



AMAZING OR INAPPROPRIATE?
While **Nursing Her Five-Month-Old Infant**, This **Mother Walked The Illustrated Swimsuit Runway**

圖片、影片來

源:<https://www.facebook.com/592266607456680/posts/2878385705511414/>



懷孕時就開始準備

檢視職場 環境氣氛

1. 哺集乳室（公司或附近）
2. 尋找哺乳同事、分享經驗
3. 了解並爭取自己的哺乳權益

產前準備 支持系統

1. 參加產前教育、哺乳課程
2. 打造支持系統、事前討論分工

全家人 團隊合作

1. 嬰兒托育：育嬰假、托嬰、保母、家人
2. 回歸職場、時機、型態、哺集乳選擇

哺乳政策及法規

台灣對於保障職業婦女哺乳權益的法令及政策

- (一)『勞基法』第52條：子女未滿一歲需女工親自哺乳者，第35條規定之休息時間為，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次30分鐘。前項哺乳時間，視為工作時間。



台中郵局哺乳室

勞基法

30分鐘/2次

哺乳政策及法規

(二)『性別平等法』

1. 第18條：子女未滿二歲需受雇者親自哺(集)乳者，除規定之休息時間外，**雇主應每日另給哺(集)乳時間60分鐘**，受雇者於每日正常工作時間以外之**延長工作時間一小時以上者**，**雇主應每日給於哺(集)乳時間30分鐘**。前二項哺乳時間，視為工作時間。
2. 親自哺乳包括以容器儲存母乳，不限哺乳母乳、牛乳、羊乳等亦屬之。
3. **男性受雇者也可請哺乳時間**。
4. 第23條：僱用受雇者有100名員工之雇主，**應提供哺乳室、托兒設施或適當之托兒設施**



澎湖地檢署

性別工作
平等法

60分鐘/可調配

勞動部依據哺集乳室與托兒設施設置標準及經費補助辦法

第三條 哺(集)乳室應具下列基本設備

- 一、有扶手,有靠背的椅子。
- 二、小桌子或是茶几
- 三、存放母乳的冰箱。
- 四、有蓋垃圾桶。
- 五、電源設備
- 六、可由內部上鎖之門。
- 七、緊急求救鈴或其他求救設施。
- 八、洗手設施。



哺乳的婦女不應輪調夜班的規定

勞基法第49條

雇主不得使女工於午後十時至翌晨六時之時間內工作。但雇主經工會同意，如事業單位無工會者，經勞資會議同意後，且符合下列各款規定者，不在此限：

- 一 提供必要之安全衛生設施。
- 二 無大眾運輸工具可資運用時，提供交通工具或安排女工宿舍。前項第一款所稱必要之安全衛生設施，其標準由中央主管機關定之。但雇主與勞工約定之安全衛生設施優於本法者，從其約定。女工因健康或其他正當理由，不能於午後十時至翌晨六時之時間內工作者，雇主不得強制其工作。第一項規定，於因天災、事變或突發事件，雇主必須使女工於午後十時至翌晨六時之時間內工作時，不適用之。

第一項但書及前項規定，於妊娠或哺乳期間之女工，不適用之

孕期規劃職場哺乳

因應不同工作環境、時段、孩子照顧模式，而有不同的哺乳模式，職場授乳
婦女因應工作條件**找出適合自己的持續哺餵母乳模式**

完全直接哺乳
(帶著寶寶工作的哺乳媽媽)

完全以奶瓶餵食擠出的母乳

下班哺乳/
上班瓶餵配方奶

下班哺乳/上班瓶餵
母乳與配方奶

下班哺乳/上班瓶餵
擠出的母乳

孕期規劃職場哺乳



擠乳

工作時段
彈性調配擠乳
少量多次

親餵

下班後、假日

躺餵同時休息

圖片來源:

<https://www.facebook.com/breastfeedingaversion/photos/a.1825584441003018/2869121636649288/?type=3&theater>

無專屬哺(集)乳空間

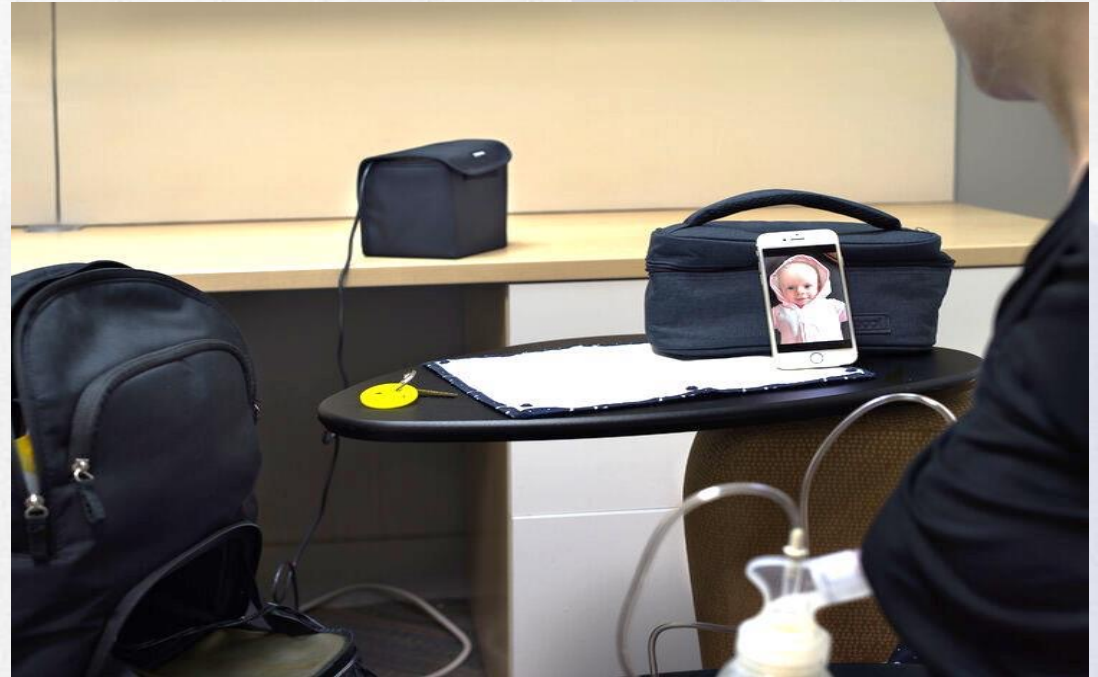


1. 倉庫、會議室
2. OA辦公桌以簾幕遮掩
3. 在座位上，以哺乳巾、外套遮蓋

維持最佳身心狀態

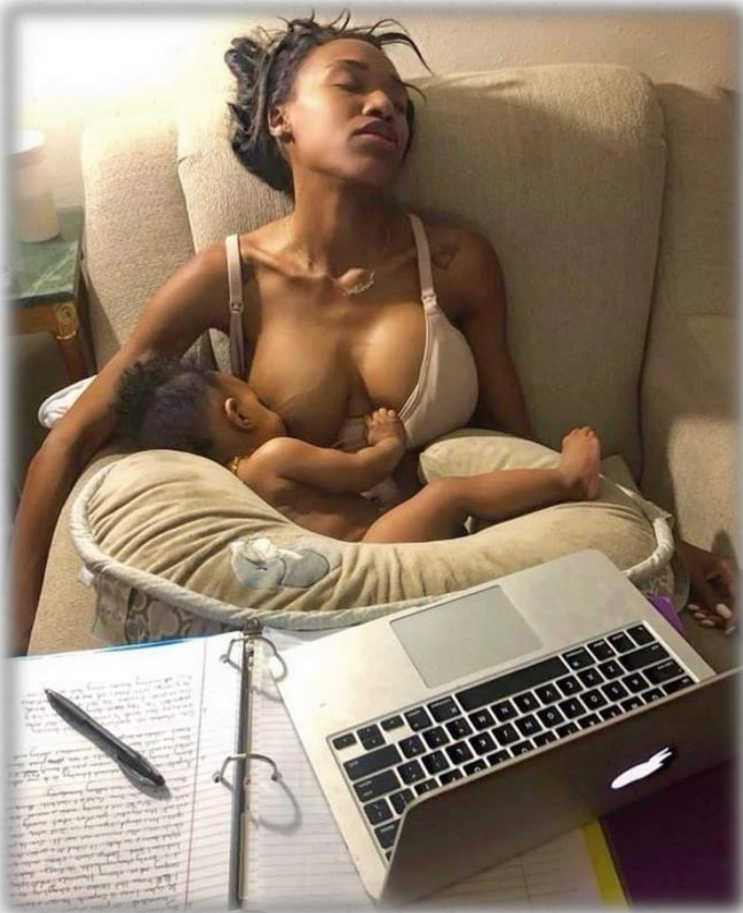
催產素激發

- 媽咪擠奶時想到寶寶，一定是最能增加噴乳反射的方法。
- 此時可看一些寶寶的照片和影片，對擠出更多奶量有所助益。



維持最佳身心狀態

身體的調適與被訓練



擠乳時間原則
因應不同工作時段

上班前 / 後
睡覺前 / 睡醒時

(吳昭華，2005)

圖片來源:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=4493789250662841&substory_index=0&id=115933718448438

母乳哺育相關的正確訊息及新知

衛福部國民健康署孕產婦關懷網站網站 :<http://mammy.hpa.gov.tw/>
國民健康署孕產婦關懷諮詢專線(0800-870-870)
星期一至星期五上午08:00~下午18:00(例假日及國定假日休息)

華人泌乳顧問協會：<http://www.clca-tw.org/index.aspx>
支持泌乳顧問的民間團體，目的在推廣、支持與保護哺乳可以查詢全台各地
泌乳相關服務資源。

台灣母乳哺育聯合學會(<http://www.breastfeedingtaiwan.org>)

喬依哺乳育兒支持中心 :<http://joybreastfeeding.com/>
提供哺乳家庭從產前至產後的專業支持，協助家長適應並享受哺乳育兒生活

營造支持性人際網絡

認識有相同哺乳經驗的母親和母乳支持團體





PART 02

產後與寶寶 建立默契

返回職場前-供需平衡、舒適哺乳

生產後利用產假練習親餵、讓奶量達到**供需平衡**，媽媽和寶寶學會舒適輕鬆的哺乳並觀察寶寶的需求、與寶寶建立默契



協助嬰兒建立日夜規律



白天開燈
晚上關燈



白天活動
晚上安撫



傍晚之後
不睡大覺

建立睡前固定儀式: 洗澡、看書、唱歌、聽音樂、哺乳.....

返回職場前-儲存自己的母乳庫

上班前兩週必做兩件事

首先：擠奶，開始儲存自己的母乳庫

➤ 每天只要存50cc至100cc就好

* 一位完全親餵媽咪一次擠奶兩邊約可以擠出15cc至60cc（這是除了寶寶吃之外的額外量，且擠奶的效果一定比寶寶吸的少）。

* 通常頭幾週的奶量比較多，6到12週時奶量和寶寶的需求達平衡時，有時媽媽會發現奶量變少。月經或排卵時，奶量可能變少。

➤ 搭配擠乳器與手擠乳是最有效率的擠奶方式。

返回職場前準備

開始上班後，要準備多少母乳呢？

- 大多數嬰兒在滿月後，一餐奶量約90cc至100cc，評估寶寶一天需要幾餐交由其他照顧者餵，再準備庫奶量，假設1天需要保母為4餐，每1餐準備100cc，等於1天需準備400cc。
- 若擔心寶寶的奶量比自己想像的多，每1餐可多準備20cc至30cc就好。

返回職場前準備

上班前兩週必做兩件事

接著：前一週讓照顧者與寶寶練習相處

- **不要在上班那一天**，才把寶寶送去托嬰中心、保母家或阿公阿嬤家
- 應於前一週讓寶寶先熟悉環境和照顧者，從半天開始送托，寶寶回家後再給滿滿的安全感。
- 讓寶寶跟照顧者一起很放心、跟媽咪在一起很安心。

返回職場前

- 照顧者和寶寶會建立互動和默契，當寶寶被托育4小時以上會餓、會渴，會學習用奶瓶喝奶。
- 寶寶第一、二天不喝，告訴照顧者，多跟寶寶玩、抱抱、說話，**觀察他何時想喝奶？**
- 當他想喝的時候，再用奶瓶餵他，**而不是時間到了一定要塞他奶。**
- 如果寶寶不願吃奶瓶，可轉換**湯匙、針筒、杯餵、滴管**等方式，只要照顧者和寶寶願意接受，那就是他們喜歡的模式。

嬰兒主導瓶餵



Figure 2. Father using Kassing Method of bottle-feeding to feed his baby who needs supplementation.

嬰兒直立
奶瓶水平

餵奶前輕觸人中上唇
等嬰兒張口後放入奶嘴

含著奶瓶時
嘴巴張大、下唇外翻

觀察寶寶訊號
勿強迫餵食

返回職場前

親餵轉瓶餵要注意什麼

- 除了給寶寶充裕時間適應外，提醒媽媽剛轉換時需注意採取漸進式方式，從1天1次瓶餵慢慢增加到兩餐瓶餵，或是白天瓶餵，晚上親餵的方式，避免一開始就突然完成改成瓶餵。
- 此外改用奶瓶時，建議由家人來餵奶，以免寶寶聞到媽媽身上的味道，而拒絕用奶瓶喝奶。

返回職場前

哺乳方式改變，會有乳頭混淆問題？

- 臨床上遇到寶寶有乳頭混淆問題，大部分是在新生兒時期出現，若是後續寶寶逐漸學習如何吸吮，並且有進展，狀況會越來越好。
- 親餵與瓶餵時，含奶的嘴型不同，使用的肌肉力量和吸吮方式也不一樣，奶嘴也比較硬更不像媽媽的乳房是溫暖的，**建議媽咪可以把奶嘴的部分稍微溫一下在讓寶寶吸吮。**
- 上班前一週，**1天使用1次瓶餵方式**，讓寶寶逐漸習慣奶瓶的存在。

職場哺乳重點

- 媽媽寶寶再一起：直接哺乳
- 媽媽寶寶分開：擠乳由照顧者瓶餵
- 給寶寶最新鮮的奶水，母乳用隔水加熱回溫。
- 建立穩定生活作息，將擠奶行程排入生活中。
- 夜間請勿定鬧鐘起床擠奶，讓自己有充分睡眠。
- 若感覺脹奶可以提早起床擠奶，或擠出少許奶水舒服就好。

返回職場後上班時擠奶重點

一、放鬆心情很重要

- 重回職場有新的壓力，必須重新適應，擠奶間隔建議**不要超過4小時，最長也別超過6小時**，才能最安全和最舒服。
- 找一個可以放鬆的地方，有些媽咪會固定時間去哺集乳室、有些則蓋一條哺乳巾，在辦公桌前就地擠、有些會找倉庫或隱密會議室，視工作場所決定。
- 對自己奶量別太苛求，盡心盡力也只能供應寶寶1/3或1/2的奶量，剩下就補配方奶。**越放鬆**，反而奶量越多，壓力絕對會影響奶量。

返回職場後上班時擠奶重點

- 當天擠出的奶水儘量在第二天就餵給寶寶吃，讓寶寶吃最新鮮的奶水。
- 上班前、下班後返家、夜間及週末，盡量增加親自哺餵次數。
- 要求保姆在接近媽媽下班前勿以奶瓶餵奶。
- 工作行程不固定的職場婦女，建議有空就擠奶。

維持泌乳量的擠奶模式

以一天擠奶五次為例



通勤、出差

公共設施的善用



高鐵列車上之哺乳室位於第5車廂



板橋捷運站哺乳室

集乳室之設置

89年衛生署開始獎助機構設置，共獎助設置了
381個集乳室

全國自願設置哺集乳室名單(截至115年6月)共
設置了**1377**個哺集乳室

全國依法設置哺集乳室名單(截至115年6月)共
設置了**2835**個哺集乳室

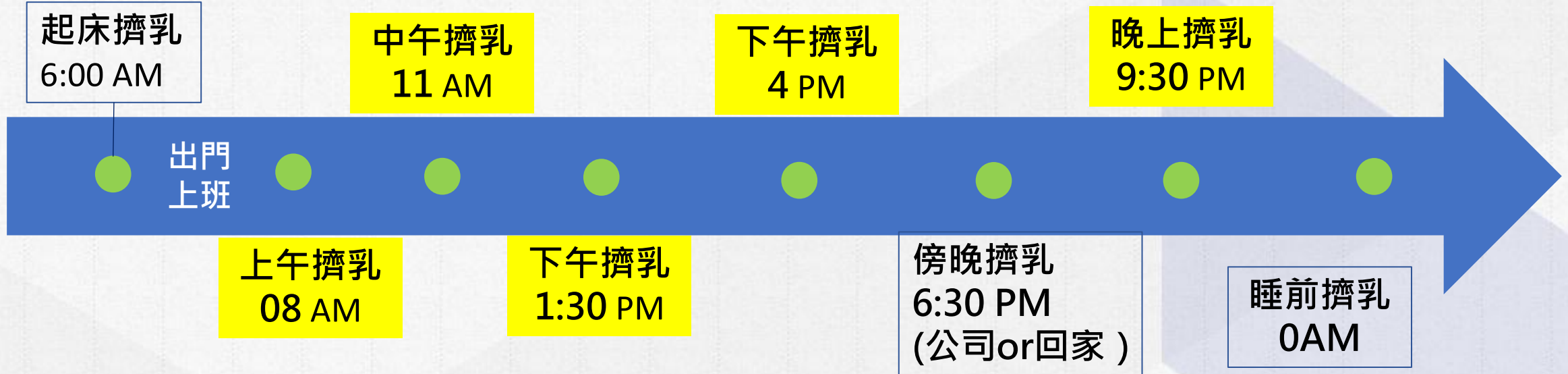
職場媽咪上班時擠奶重點

二、擠出寶寶夠吃的量就好

- 建議夠寶寶吃就好，跟寶寶達到供需平衡是最好的狀況。
- 寶寶離開媽咪期間，一天喝400cc至450cc，媽咪上班時擠到這個量就好，不需要擠更多，**媽咪供過於求會太累**。
- **擠太少，則可增加擠奶頻率來增進奶量。**

增加泌乳量的擠奶模式

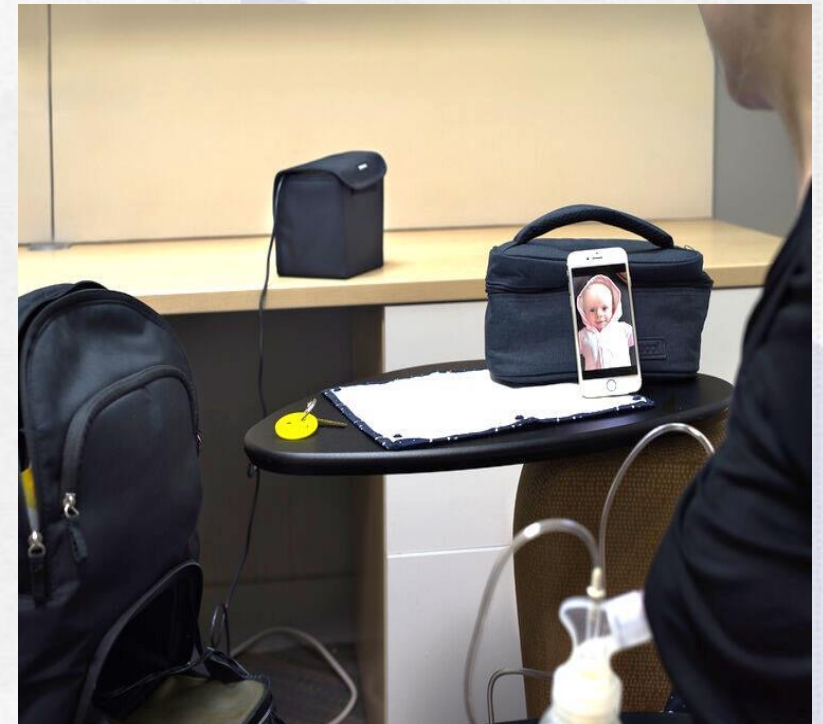
以一天擠奶八次為例



返回職場後媽咪上班時擠奶重點

三、一邊看寶寶照片、一邊擠奶

- 媽咪擠奶時想到寶寶，一定是最能增加噴乳反射的方法。
- 此時可看一些寶寶的照片和影片，來為母親營造正向情緒和被愛被需求的感受，對擠出更多奶量有所助益。



職場媽咪上班時擠奶重點

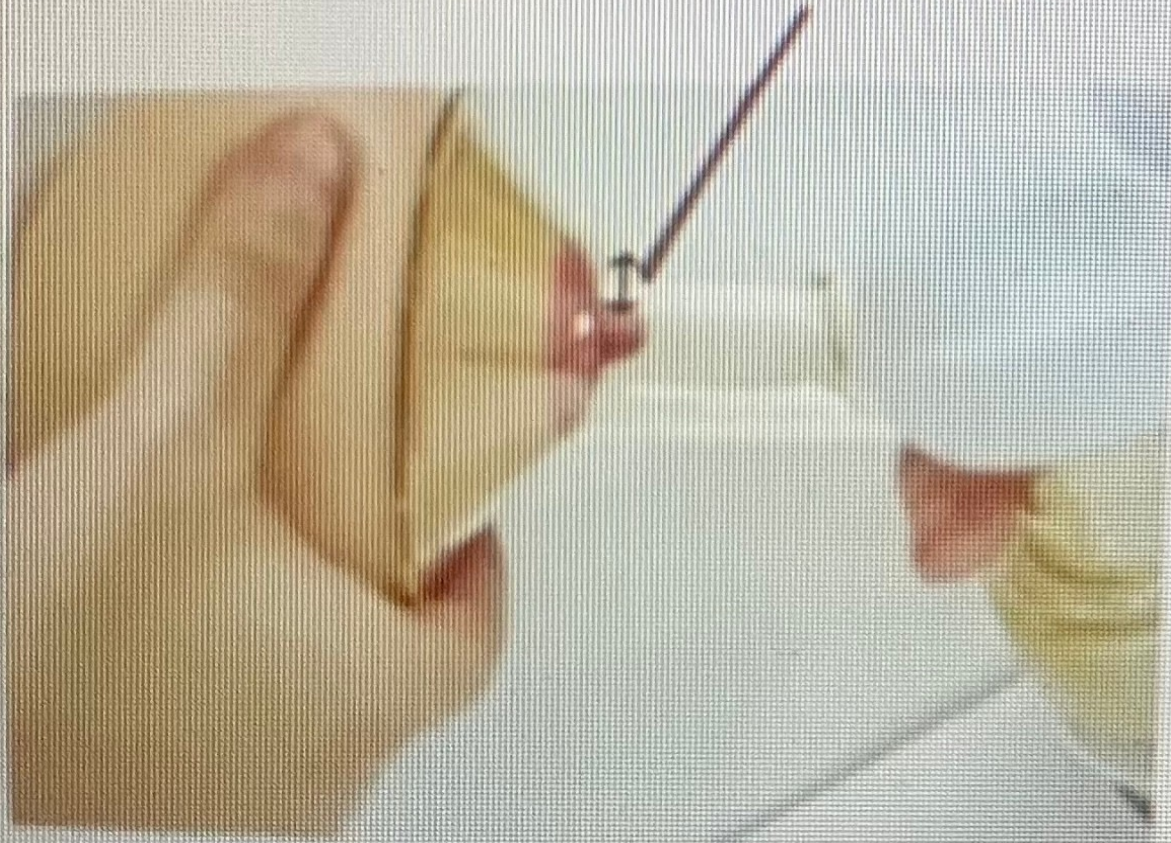
四、一起擠奶的同伴很重要

- 哺集乳室有一起擠乳的同伴互相支持，對擠奶過程有幫助！
- 大家一起在哺集乳室聊天，分享哺乳的經驗談，能讓媽咪更放鬆。
- 擠奶環境壓力大，會降低擠奶效率。

吸乳器正確使用

- 手擠乳順利之後再開始使用，使用擠得出來的最小力道
 - * 促乳模式與吸吮模式機替使用
 - * 通常先用促乳模式(快而淺)奶水流出後，再改用吸吮模式(慢而深)
- 喇叭照尺寸依照母親乳頭大小選擇，吸乳時跟邊緣保持1-2mm以上的距離。
- 使用吸乳器之後加上手擠軟乳暈後，避免乳暈阻塞。
- 每次使用後清洗風乾，若要消毒，一天消毒一次。

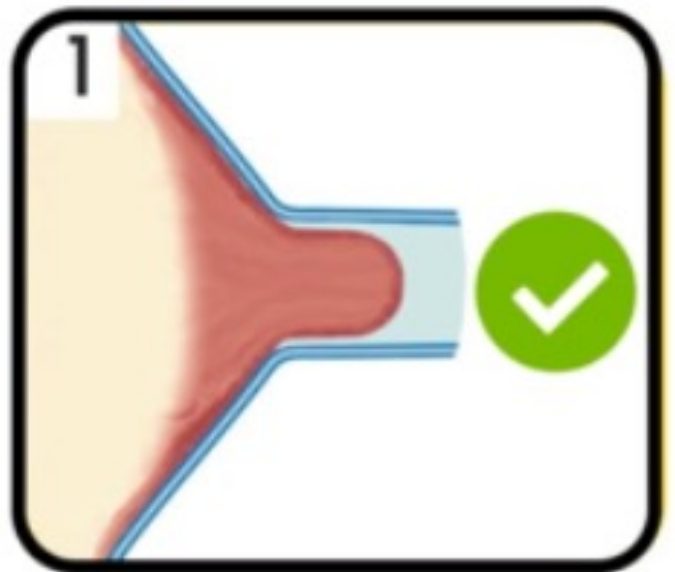
乳頭與喇叭罩
至少1-2mm間距



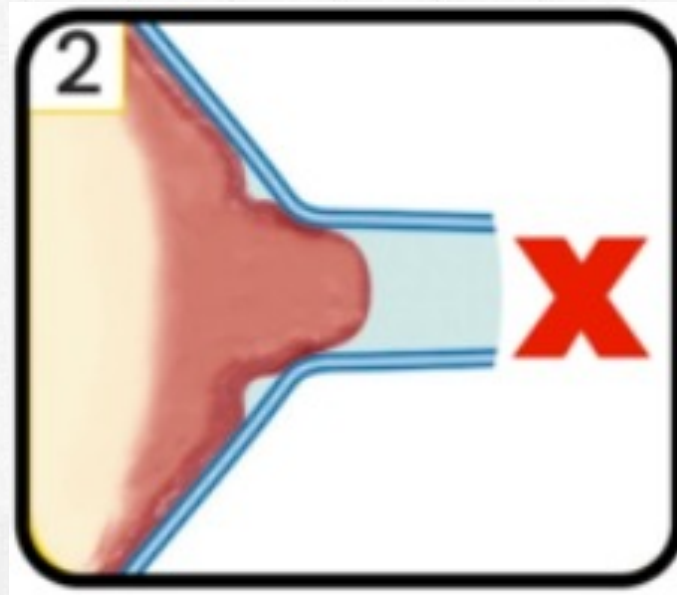
輕放在乳房上
勿大力壓迫！

使用擠乳器時必須用手輔助乳房

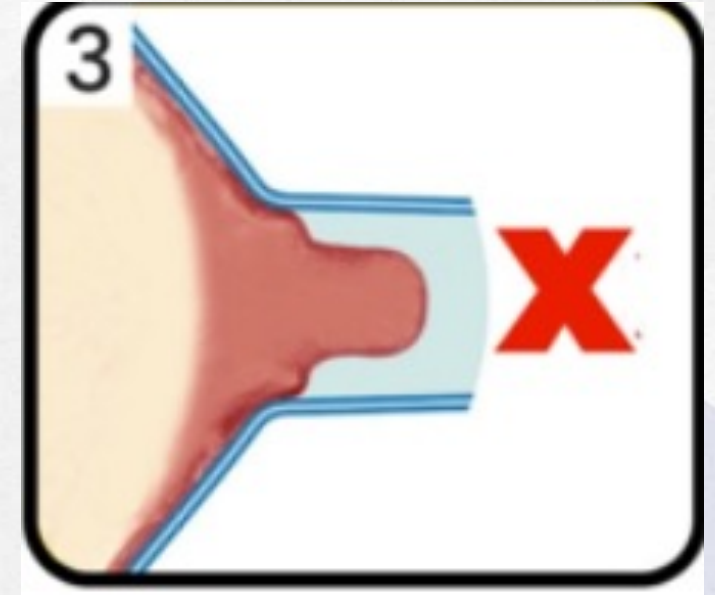
電動擠乳器



尺寸最合適自己
擠乳時不會摩擦

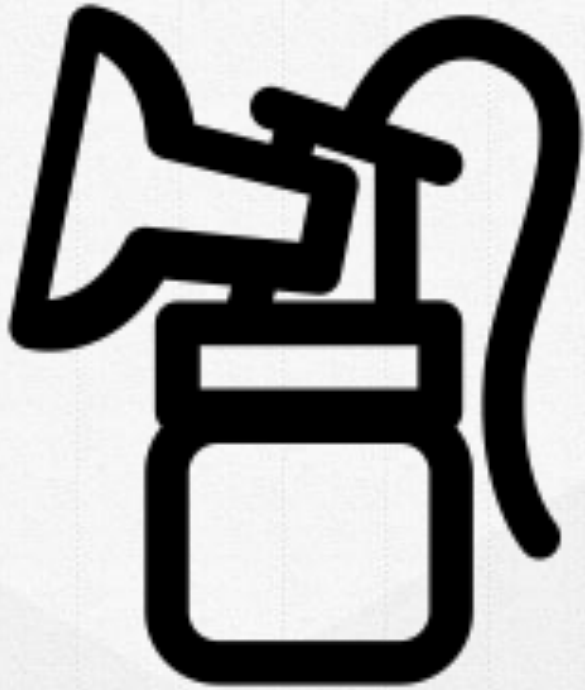


罩杯太小
乳頭易皸裂



罩杯太大
乳暈會水腫

手動擠乳器



▼洗淨雙手

▼乳腺暢通後

▼用穩定的節奏輕輕的按壓擠乳

▼一手穩定按壓，一手可擠壓乳房可增加48%的泌乳量

電動擠乳器



▼ 乳腺暢通後

▼ 媽媽能夠接受的馬力而不是忍受的馬力

▼ 停止使用吸乳器後，乳頭會慢慢恢復大小

▼ 不是馬力開越強奶水就越多



(A)手動吸乳器



(B)小型電動吸乳器



(C)醫院專用型吸乳器



真空集乳瓶



集乳袋



保冷袋



雙邊電動吸乳器



免手持電動吸奶器

剛擠出之新鮮母乳的儲存期限、溫度及保存方式建議如下：

類 別	溫 度	儲 存 時 間
新鮮擠出來的母乳		
溫熱	25°C	4～6 小時
室溫	19～22°C	10 小時
絕緣的冰桶／冰寶	15°C	24 小時
冷藏奶（放在冰箱內部；不要放在門邊）		
新鮮奶水	0～4°C	5～8 天
解凍過的奶水	0～4°C	24 小時
冷凍奶（放在冰箱內部；不要放在門邊，解凍後不要再次冷凍）		
在冰箱內的冷凍櫃	不一定	2 週
獨門冷凍	不一定	3～6 個月
單立冷凍庫	-19°C	6～12 個月

母乳是動態奶



解凍母乳

▼ 前一天將冷凍拿至冷藏解凍是最安全的方式

▼ 水龍頭下以流動的水快速解凍

▼ 取一容器將母乳袋放入冷水中解凍
冷水量勿超過夾鏈袋口



▼ 解凍後的奶水，若未加熱，於室溫下4小時內可以使用，
置於冷藏室內，24小時內需使用完畢，不可再冷凍

加溫母乳

▼可使用一個容器，裝溫水(勿超過60°C)，隔水加熱

▼溫奶器

▼勿使用微波爐及瓦斯爐加熱以免外冷內熱燙傷寶寶，及破壞奶水成分。

▼寶寶喝剩的奶不可隔餐加熱



回職場後 分工合作

確立優先順序
善用人力物力
適當降低標準

育兒

托育 / 接送:
備物交班

餵食: 擠乳 /
配方 / 副食品

作息: 洗澡/
陪玩/共讀/哄睡

大孩子/寵物

備餐用餐

成人作息

環境清潔

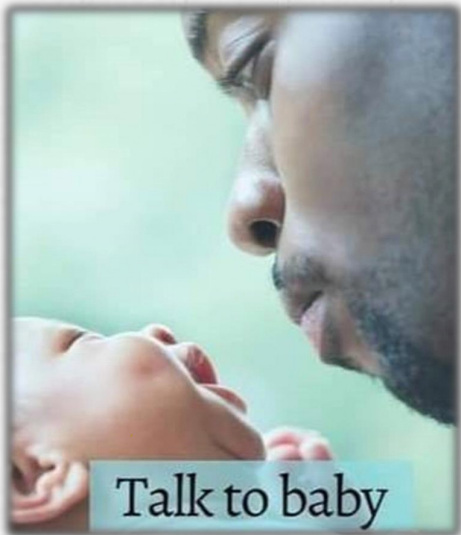
家務

掃地拖地

洗衣曬衣摺衣

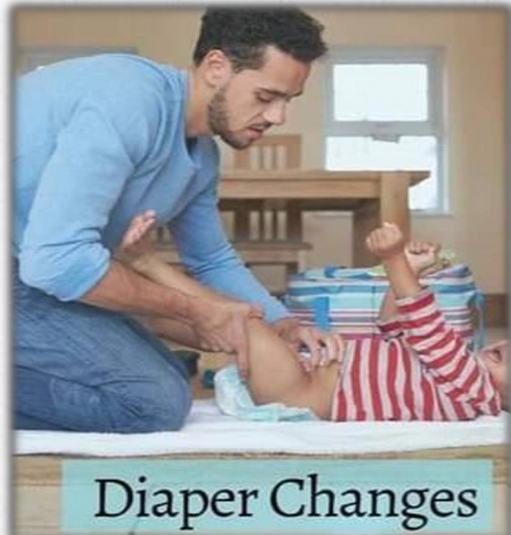
清潔收納

保持彈性、團隊合作



Talk to baby

安撫



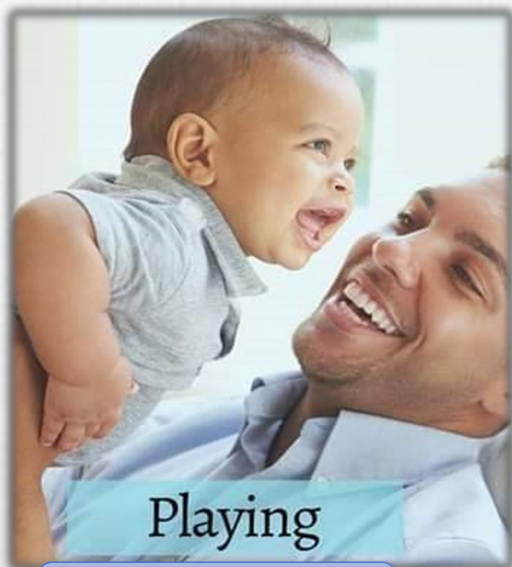
Diaper Changes

更換尿布



Burping

拍打嗝



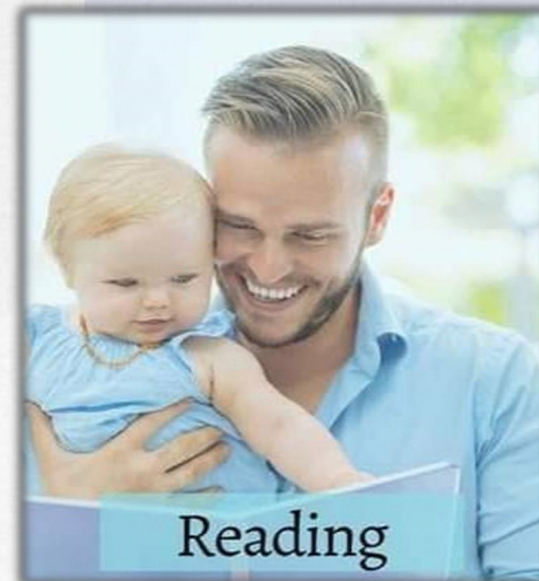
Playing

玩耍



Skin to skin

肌膚接觸



Reading

共讀

職場哺乳的重點提醒



Step. 1
孕期預備



Step.2
產假練好哺乳



Step.3
回職場前兩週
開始儲存母乳庫



Step.4
回職場前一週
交給照顧者

職場哺乳的重點提醒

1. 盡可能維持嬰兒親自吸吮
2. 上班前擠奶後餵奶，回家後先哺乳再擠奶
3. 工作期間至少3小時擠乳一次(在常不在長)
4. 在夜間和週末增加哺乳次數
5. 保持『愉快與自信』心情，心態是關鍵！！



感謝聆聽！

敬請指教