

# 仁德醫護管理專科學

## 114年度高等教育深耕計畫執行成果

### 113學年度第二學期

- 一 分項計畫：分項 12.2 業師協同教學
- 二 活動主題：產科實作---哺餵母乳姿勢與手擠乳方法、臨床母乳哺育常見問題
- 三 活動地點：5N301 班、5N302 班、5N305 班、5N306 班、5N308 班、5N309 班
- 四 活動目的：

因近年，全球推動母乳哺育已成為公共衛生的重要政策，世界衛生組織（WHO）及聯合國兒童基金會（UNICEF）均建議嬰兒應於出生後六個月內純母乳哺育，並持續哺乳至兩歲或更久。政府亦積極響應此趨勢，推動多項母乳哺育政策，如設立母乳哺育支持中心、推動母嬰親善醫院（Baby-Friendly Hospital Initiative, BFHI），並透過《性別工作平等法》保障職場哺乳權益，以提高母乳哺育率。據台灣衛生福利部統計資料，母乳哺育率雖逐年提升，但仍需透過教育及專業培訓來強化臨床護理人員的技術與知識，以確保母嬰獲得最佳的照護。此外，母乳哺育與聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）密切相關，包括有：

- SDG 3：良好健康與福祉（Good Health and Well-Being）—母乳提供嬰兒最完整的營養，能降低嬰幼兒死亡率，並有助於母親健康，如降低罹患乳癌和卵巢癌的風險。
- SDG 2：消除飢餓（Zero Hunger）—母乳是嬰兒最天然且可獲得的營養來源，可幫助減少營養不良和飢餓問題，特別是在資源匱乏地區。
- SDG 5：性別平等（Gender Equality）—推動母乳哺育與工作場所的哺乳支持措施，有助於提升女性在職場的權益，確保母親能兼顧育兒與職業發展。
- SDG 12：負責任的消費與生產（Responsible Consumption and Production）—母乳哺育是最環保的嬰兒營養來源，減少嬰兒配方奶粉的生產與包裝廢棄物，減少碳足跡，符合環境永續發展原則。透過本計畫的協同教學模式，能夠有效推動母乳哺育的臨床教育，使學生具備專業護理技能，進一步提升母嬰照護品質，同時符合全球永續發展目標的實踐方向。因此計畫目的、優點及對學生的學習幫助為：

(1)提升護理專業學生對母乳哺育的理論與實務能力—透過協同教學，由臨床護理師教授學生最新與正確的哺乳技巧與手擠乳方法、臨床母乳哺育常見問題讓學生能將理論與實務結合，提升臨床能力。

(2)培養學生臨床實踐能力—讓學生在學校即能學習實際的母乳哺餵技巧、臨床母乳哺育常見問題的處理，提升職場競爭力，縮短理論與實務之間的落差。

(3)強化學生護理專業素養—透過與臨床產科護理專家的互動，學生能學習最新的母乳哺育臨床經驗及技巧、臨床母乳哺育常見問題護理，為未來進入臨床工作奠定堅實基礎。

(4)提升母嬰照護品質—受過良好培訓的護理學生可提供更專業的指導，協助產婦建立正確的哺乳習慣，減少哺乳困難，增進家人支持，最終提高母乳哺育成功率。

#### 五 活動內容：

##### (一)羅羚慧老師

##### 上課內容

##### 1. 母乳哺餵的好處

母乳是嬰兒最天然、完整的營養來源，含有適合新生兒生理需求的蛋白質、脂肪、乳糖、免疫球蛋白（如 IgA）、酵素與激素，具高度生物可利用性。研究證實，母乳哺育可減少嬰兒感染呼吸道與腸胃道疾病、降低過敏與肥胖風險，並促進腦部與視覺發育。對母親而言，哺乳可促進子宮收縮、減少產後出血，亦可降低乳癌、卵巢癌及第二型糖尿病的發生率，並促進親子依附與心

理健康。

2. 泌乳機轉:泌乳初期泌乳由泌乳激素 (Prolactin) 負責乳汁生成,產後吸吮刺激乳頭可刺激下視丘釋放催產素 (Oxytocin),促使乳房腺泡收縮將乳汁排出(即所謂「噴乳反射」)。持續哺乳可維持泌乳,反之若哺乳中斷則乳汁分泌逐漸減少。受「需求與供應」調節,嬰兒吸吮次數越多,泌乳量越穩定。

3. 母乳哺餵注意事項,鼓勵早期哺餵、觀察嬰兒想吃奶表徵,母親以舒適為原則哺餵。觀察嬰兒飢餓表徵:如吸吮反射、尋乳動作、手口協調等。母親姿勢舒適為原則:應選擇適合的哺乳姿勢並輔以靠枕支撐,避免姿勢不良導致乳頭受損或餵奶困難。

頻繁哺乳:鼓勵每日至少 8~12 次哺乳,有助維持穩定泌乳與避免乳房腫脹。

4. 母乳哺餵姿勢,可準備一些靠墊,讓媽媽及嬰兒有所依靠。橄欖球式、改良橄欖球式、搖籃式、側臥、生物哺育法,正確的哺乳姿勢可提升哺乳效率,避免乳頭損傷與乳房腫脹。可使用靠墊支撐手臂或背部,幫助維持姿勢穩定。常見姿勢:橄欖球:適合剖腹產或乳房較大者。改良橄欖球式:手托嬰兒頭頸,便於控制含乳深度。搖籃式:最常見方式,需確保嬰兒腹貼母腹。側臥式:適合夜間哺乳或產後母親疲勞時。生物哺育法:順應嬰兒自然反射,適合初乳期。

5. 手擠乳

6. 臨床母乳哺育常見問題:

(1)乳房充盈(脹奶)及乳房腫脹的差異,乳房充盈(脹奶)在第 2 至 4 天是正常初乳逐漸轉換為成熟乳,熱、重、硬,乳汁流暢、沒有發燒。乳房腫脹:腫脹-不正常媽媽餵奶不夠液體及奶水堆積,痛、腫、緊繃、乳頭髮亮、紅紅、乳汁流不出來、發燒。(2)乳房腫脹原因及預防:奶水多、太晚開始哺餵母乳、乳房含不好、限制餵奶時間及次數。預防:產後盡早開始哺餵(8-12 次/天)、確認含奶姿勢、正確鼓勵無限制的哺乳。治療乳房腫脹:1)如果嬰兒無法吸吮餵奶前刺激催產素反射、餵奶後減少水腫、經常餵食。2)以手或擠奶器擠奶、熱敷或溫水淋浴按摩頸部及背部、輕輕按摩乳房、刺激乳頭幫助母親放鬆、冷敷乳房。(3). 乳腺管阻塞與乳腺炎處理與治療:尋找原因並改正,含得不好,衣服或手指造成的壓力大,建議:經常哺餵母乳、向乳頭方向輕柔地按摩、餵奶前熱敷,建議:由未感染的一側開始餵奶。症狀變嚴重或二十四小時內沒有進步,加上抗生素、完全的休息、止痛藥。

(4)乳頭皸裂:抱及含乳姿勢不正確、乳頭過度清潔、強行將嬰兒抱離乳房、嬰兒吸吮時咬乳頭。處理:確認與修正就乳及含乳姿勢,一天一次一般性洗澡清潔,維持乳頭表皮清爽,哺乳後在乳頭上塗抹乳。

(5)乳頭出口阻塞:有:A 水泡(Bleb):含奶不當(嬰兒含奶太淺,導致單點受壓過大)

含奶角度不好、不一定會疼痛感。B 白皰(Blister):含奶不當、乳腺管出口阻塞。處理方法:正確的含乳及就乳、正確哺乳、添加卵磷脂、親餵前軟化白皰(先以溫鹽水或橄欖油濕敷乳頭 5 分鐘)。

技術上課內容:每一組示範手擠奶與哺餵母乳姿勢擺位技巧、矯正學生擠奶手勢。

## (二) 徐儷珊老師

### 上課內容

一、奶水產生的機轉:泌乳機轉(Lactation Mechanism)主要受到兩種重要激素控制:泌乳激素(Prolactin)與催產素(Oxytocin)。嬰兒吸吮乳頭時,乳頭的機械刺激會傳導至下視丘,促使腦下垂體前葉分泌泌乳激素以促進乳腺分泌乳汁;同時,腦下垂體後葉分泌催產素,刺激乳腺小管收縮,推動乳汁經乳管排出(陳玉鳳,2020)。此外,良好的心理狀態也會促進乳汁分泌,壓力與焦慮會抑制泌乳反射,因此支持性哺乳環境與情緒支持同樣關鍵。

二、哺乳的好處:母乳除了提供嬰兒所需的營養與能量,更富含「母乳活性因子(Bioactive Factors)」,例如免疫球蛋白 A (IgA)、乳鐵蛋白(Lactoferrin)、生長因子、益生菌等,有助於:增強嬰兒免疫力,預防感染。建立健康腸道菌叢:促進腸道成熟,減少腸胃疾病風險,降低過敏及慢性疾病的發生率(健康世界編輯部,2022)對母親而言,哺乳有助於子宮收縮、減少產後出血,

並與降低乳癌、卵巢癌及第二型糖尿病的風險有關 (WHO, 2023)。

三、哺乳姿勢，良好哺乳姿勢可預防乳頭破皮、乳腺炎及哺乳困難，並促進母嬰關係。常見包括：

1. 生物性哺育法 (Biological Nurturing)：最自然的哺乳方式，仿照嬰兒出生後自行尋乳的本能反射。媽媽斜躺 15-70 度，寶寶趴在媽媽胸前，當寶寶出現尋乳反射時再引導其自行含乳。研究指出，此姿勢可增加成功哺乳率並減少乳頭疼痛 (Colson et al., 2008)。
2. 搖籃式 (Cradle Hold)，媽媽坐姿抱持寶寶，寶寶頭部靠在手肘內側臉對乳房，適合多數媽媽用
3. 橄欖球式 (Football Hold)，寶寶身體位於媽媽側邊，由腋下向前哺乳，特別適合剖腹產或乳房較大媽媽使用。
4. 側躺哺乳 (Side-lying) 媽媽與寶寶皆側躺，適合夜間或產後會陰傷口疼痛者，較為放鬆省力。

四、正確含乳與吸吮觀察：嘴巴張大，含住乳頭及大部分乳暈、下巴緊貼乳房、下唇外翻、開始時吸吮快速，奶水流出後吸吮變慢且規律、有明顯吞嚥聲與鼻子呼吸。

飲足表徵：餵奶後乳房較柔軟，寶寶自動鬆口、一天排尿 6 次以上，體重 4 個月內每月增加 0.5 公斤以上。

五、手擠乳技巧：手擠乳是哺乳媽媽維持乳量與紓解乳房脹痛的重要技能：C 字型擠乳法 2. 拇指與食指呈 C 型放在乳暈外 2-3 公分處，其他手指支托乳房，壓向胸壁再向前擠壓乳暈下方空腔。2. 擠乳流程，按摩 → 撫觸 → 搖晃乳房 → 手擠奶 3. 擠乳注意事項，避免擠壓乳頭或摩擦皮膚，以免造成傷口。當乳量充足時可配合擠乳器使用以節省時間。

六、常見哺乳問題與處理：1. 乳頭凹陷，可使用矯正器具或於哺乳前輕輕拉出乳頭，促進寶寶含乳。

2. 乳腺阻塞，原因：含乳不正確、餵奶間隔過長、乳汁堆積、內衣過緊、飲食油膩等。處理：頻繁親餵、不限時間與次數、含乳修正、多變化哺乳姿勢、親餵後搭配按摩與擠乳。

技術上課內容：每一組示範手擠奶與哺餵母乳姿勢擺位技巧、矯正學生擠奶手勢。

#### 六 活動花絮：

執行單位：護理科	活動日期：114 年 5 月 13 日至 5 月 14 日
參加人數：258 人	
<p>對應 SDGs 指標：包括有 SDG 3：良好健康與福祉 (Good Health and Well-Being) — 母乳提供嬰兒最完整的營養，能降低嬰幼兒死亡率，並有助於母親健康，如降低罹患乳癌和卵巢癌的風險。SDG 2：消除飢餓 (Zero Hunger) — 母乳是嬰兒最天然且可獲得的營養來源，可幫助減少營養不良和飢餓問題，特別是在資源匱乏地區。SDG 5：性別平等 (Gender Equality) — 推動母乳哺育與工作場所的哺乳支持措施，有助於提升女性在職場的權益，確保母親能兼顧育兒與職業發展。SDG 12：負責任的消費與生產 (Responsible Consumption and Production) — 母乳哺育是最環保的嬰兒營養來源，減少嬰兒配方奶粉的生產與包裝廢棄物，減少碳足跡，符合環境永續發展原則。透過本計畫的協同教學，能夠有效推動母乳哺育臨床教育，使學生具備專業護理技能，進一步提升母嬰照護品質，同時符合全球永續發展目標的實踐方向。</p>	
活動花絮	



拍照日期：114.05.13  
照片說明：5N302 班業師羅玲慧授課情形



拍照日期：1106.13  
照片說明：5N305 班業師羅玲慧授課情形



拍照日期：114.05.13  
照片說明：5N301 班業師羅玲慧授課情形



拍照日期：114.05.14 照片說明：5N306 班業師徐儷珊老師授課情形



拍照日期：114.05.14  
照片說明：5N308 班業師徐儷珊老師授課情形



拍照日期：114.06.14  
照片說明：5N309 班業師徐儷珊老師授課情形

**七 成效分析(需含有以下之分析資料，200 字以上)：**

為強化學生在產科實務操作上的臨床能力與專業知識，本活動以「哺餵母乳姿勢與手擠乳方法」及「臨床母乳哺育常見問題」為核心，邀請臨床經驗豐富之業師進行協同教學，透過教學策略與臨床實例引導學生深入理解哺乳相關護理工作，強化知識與技能的實用性與整合性，以確保母嬰獲得最佳的照護。

活動主題：產科實作--哺餵母乳姿勢與手擠乳方法、臨床母乳哺育常見問題

※質化分析(1~4 項至少選填二項，5 及 6 項務必填寫)：(格式：字體 12，固定行高 18 點)

1. 本活動對於學生之學習及專業實務能力成效提升之策略描述及具體成果：

- (1) 學生更加了解母乳哺育趨勢與家人、社會的支持：透過課程中引介 WHO 推廣母乳哺育的全球政策與本國衛福部推動母嬰親善醫療機構的實施內容，學生理解母乳哺育已從「個人選擇」擴展為「社會支持與文化倡議」，學生認識到母乳哺育已被世界衛生組織與各國政府大力推廣，學習如何與家屬溝通、提供正確資訊，提升支持母乳哺育的社會氛圍。
- (2) 學生更了解母乳哺育重要性：透過課程說明母乳中抗體 IgA 的生理功能、以及母嬰皮膚接觸對催產素與親子連結的促進，了解母乳對嬰兒免疫、營養與親子關係的益處，並認識母乳哺育對母親產後恢復的幫助，提升強化其衛教說明的科學依據與信心。
- (3) 學生更了解擴大推廣母乳哺育責任的重要性：學生了解護理人員不僅在院內協助哺乳技巧，更應於社區、門診或居家提供延續性指導，體現護理人員公共衛生角色。
- (4) 尊重女性身體自決權：透過課程強調女性有自主選擇哺乳方式的權利，學習傾聽與尊重母親的決定，實踐護理倫理與病人中心照護理念。

2. 本活動與課程連結或相關性之描述及具體成果：

在課程連結方面，本教學內容與「護理學導論」、「基本護理學」及「社區護理學」有連結或相關性之高度整合性。

- (1) 護理學導論：護理學導論中的專業互動與溝通，學生在觀察與實作過程中，學習以護理過程為基礎進行衛教，表現出同理、傾聽與正向互動的溝通態度。課程連結運用馬斯洛需求五大需求理論，「生理需求」與「安全需求」「愛與歸屬感需求」，學生了解哺乳為滿足嬰兒基本需求重要方式，哺乳除滿足生理需求，亦包含愛與歸屬感的建立，進一步延伸至病人隱私與自主選擇權的倫理尊重，從護理倫理角度實踐隱私與尊重原則。培養學生人本關懷與價值思辨能力。
- (2) 基本護理學：強調實作過程中之感染控制，強化學生對手部清潔與個人防護的操作知識，並於實作中應用同理心與溝通技巧，雙向溝通技巧的運用，提高臨床互動的品質。學生能於課堂實作中展現臨床技巧與職業倫理的結合。
- (3) 社區護理學：學生模擬居家衛教場景，學習於產婦返家後提供異常乳房狀況處理指導，強化其在社區健康教育的能力與信心。具備公衛導向護理認知，有助於未來執行社區衛教與政策倡導。社區護理學則結合居家訪視，協助學生從院內延伸到居家母乳哺育指導的連續性照護觀念。

綜合而言，本活動不僅提升學生對哺乳照護議題的知識掌握，更強化其實作技能與臨床倫理思維，使學生具備更完整的產科護理整合能力。未來可考慮增加學生自評回饋與臨床實習前後能力量表，以提升教學成效之量化分析基礎。

3. 本活動對於教師專業的啟發與成長之描述及具體成果：

透過業師臨床經驗分享，教師更深入理解產科臨床哺乳照護實際挑戰與新趨勢，反思課程設計與臨床接軌性。此外，跨校與業界的合作也促進教師提升教學策略與多元教學方法，強化學生實務能力與臨床敏感度。如下：

- (1). 臨床與教學整合更緊密:透過羅玲慧護理長與徐儷珊組長的現場示範，教師對臨床最新的哺乳姿勢與手擠奶技巧有了更深入理解，有助於將實務經驗轉化為教學內容。
- (2). 提升教學準確性與說服力:學習到臨床上常見的實際問題與解決方法（如乳頭疼痛、塞奶處理等）教師在課堂上能更精準回答學生問題，並建立學生的實務信心。
- (3). 教學示範技巧提升:從專家護理長身上觀摩到清楚、條理分明的示範流程與語言節奏，教師也學會如何更有效率地引導學生操作與理解。

(4). 增進與學生的教學互動方式: 觀察臨床教師如何與學生互動、提問與回饋, 讓教師在教學時能更有彈性地調整教學語氣與回應方式, 增加學生參與感。

(5). 激發跨領域合作與教學創新動力: 此次協同教學經驗讓教師深刻體會「走進臨床、與專家合作」的重要性, 也促進未來與醫院團隊合作開設更多實務導向課程的構想。

#### 5. 本活動執行成效與亮點:

本次活動學生課程中參與度高, 透過實作一一演練與情境模擬, 專家一組一組進行學生揣摩擠奶技巧, 戮力教導學生能清楚掌握哺乳姿勢與手擠乳技巧, 並能辨識與回應臨床當中產婦的母乳哺育問題。課程中業師以實際案例進行照護問題分析解釋與處理過程, 幫助學生連結課堂知識與臨床實務, 提升學習動機與專業判斷力。整體而言, 學生在技能與態度兩方面皆有明顯成長, 亦反映於課後學習滿意度回饋中。

二位業師的授課滿意度: 羅羚慧老師授課平均滿意度為 94.23 分, 徐儷珊老師授課平均滿意度為 94.23 分。羅羚慧老師及徐儷珊老師的各項滿意度請參閱圖表 1 及圖表 2。

綜合統計, 羅羚慧授課平均滿意度為 94.23 分(圖表 1), 顯見大多數的學生對於本次課程表示滿意。其中以:「3. 業界專家專業與授課技巧, 讓我感到滿意、4. 業界專家樂意於課堂內、外, 解答學生的問題、5. 業界專家之教授內容, 符合本課程學習之需求、6. 比起一般課程的授課方式, 業界專家協同授課的實務內容更令我滿意、7. 業界專家整體的教學方式與態度, 讓我感到滿意、8. 業界專家授課部份, 有助於提升我的專業技能應用於實務、9. 業界專家授課部份, 有助於提升我對產業環境的了解、10. 總體而言, 由業界專家授課部份, 對我的實務學習有正面幫助」, 滿意度最高, 整體而言, 滿意度都達 90 分以上。

#### (3)學習內容之成績前後測比較

成績前後測比較					
班級及測驗人數		前測平均分數	後測平均分數	平均進步分數	前後測成績進步百分比
301	43 人	70 分	84 分	14 分	20%
302	34 人	66 分	80 分	14 分	21%
305	46 人	60 分	75 分	15 分	25%
306	48 人	60 分	83 分	13 分	22%
308	48 人	62 分	80 分	17 分	29%
309	38 人	67 分	90 分	23 分	34%

總之: 成績前後測比較, 學生進步平均有 14-13 分進步, 進步百分比 20% 以上。

#### 6. 活動執行檢討與未來精進:

本次醫院臨床業師進入學校授課, 授課主題為「哺餵母乳姿勢與手擠乳方法、臨床母乳哺育常見問題」業師協同之學生學習, 學生能夠獲得更具體的學習經驗, 執行成效檢討與未來精進, 如下:

臨床業師進行協同教學, 課程主題涵蓋母乳哺餵姿勢與手擠奶技巧, 透過羅羚慧護理長與徐儷珊組長的專業指導, 不僅提升學生的臨床實作能力, 也縮短了學用落差。學生在觀摩臨床教師親自示範過程中, 能掌握正確的哺乳技巧, 理解母乳哺育常見問題(如乳頭疼痛、塞奶等)及實際因應方式。藉由實際操作與即時回饋, 學生強化了溝通能力與衛教技巧, 對於未來臨床適應力

與護理信心皆有所增進。此外，教師亦從中獲得臨床教學的啟發，有助於未來課程設計與實務導向教學的深化。

未來建議可進一步強化教學互動，如規劃「學生角色扮演產婦」、延長操作練習時間，讓學習成效更加明確。同時建議持續與臨床業界合作，拓展協同教學主題，涵蓋更多產後照護及衛教議題，以提升學生整體護理專業力，並呼應 SDGs 中促進健康、性別平等與優質教育的核心價值。

※量化分析，不可僅寫滿意度調查結果（\*必填，再選填一項[其他不算]）：

*參與人數： <u>257</u> 人		*學習及能力提升人數： <u>257</u> 人		取得證照張數： 0	
*可融入的課程數： 3		課程名稱： 基本護理學---手部清潔法、同理心與溝通技巧，雙向溝通技巧的運用。臨床護理技巧與照護倫理的結合。 社區護理學---產後返家後護理指導。 護理學導論---護理倫理之維護隱私運用。			
產出作品	件數： 0	產出教案	件數： 0		
	作品名稱： 0		教案名稱： 0		
與校外單位合作數： 0		合作單位名稱： 0			
<b>其他量化成果：</b> 業師總授課時數：自114年5月13日~5月14日止，二名業師總授課時數為12小時，每人授課6小時，獲益班級總計6班，獲益學生人數為257人，占全三年級總人數的55.5%。					