

國家教育研究院

高級中等學校健體領域學生手冊

主題：時來孕轉，幸孕有你

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系郭鐘隆教授

新北市立淡水高級商工職業學校劉青雯教師

高雄市立海青工商職業學校李美芳教師

國立宜蘭高級中學林秀惠教師

國立蘭陽女子高級中學黃梅芬教師

中華民國 107 年 12 月

目錄

單元 1

感謝有你 ~ 喜迎生命的來臨

P. 4-P. 8

當我們同在一起 ~ 孕轉生活

P. 9-P. 14

單元 2

單元 3

溫馨傳愛 ~ 成功母乳哺餵

P. 15-P. 27

同心守護 ~ 營造母嬰友善環境

P. 28-P. 40

單元 4



時來孕轉，幸孕有你



圖片來源：

臺灣創用 CC 素材搜尋

能在適齡時間生兒育女，體驗生命的傳承是一件很幸福的事。面對我國人口生育率顯著下降，我們這個世代將扮演著重要的關鍵角色，在高中生涯階段培養對受孕、懷孕及胚胎發育等議題的正確概念，埋下美好種子，在未來生涯中能提升對此議題的關心，並學習能以同理心關懷與體恤周遭的孕產者，以營造友善、溫馨的社會。



照片來源：

美編人員自行拍攝



使用說明

本課程為了提昇學習興趣，內文中以妙妙為主角，將生活故事穿插內文中，並附有相關活動或邊欄，請搭配內文及下列說明使用，以引發思考，增進學習效果。

活動探索：

配合課程，提供相關活動於課前、課中或課後運用，以引發思考，促進學習興趣。



TIP：

提供內容相關延伸知識，學習疑惑立即解除，學習更多元化。

資料蒐集：

配合課文指示，提供資料蒐集的引導，運用電腦或手機資料蒐集，並進行歸納、分析及統整，以增加學習深度。



學習省思：

配合課程，提供空白處於課中或課後運用，將相關想法紀錄，以引發思考，促進學習廣度。

訊息方塊酥：

提供相關資料 QR CODE，透過掃描連結，快速掌握訊息。



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝

妙妙聽說同住社區的小阿姨懷孕了，於是利用假日登門賀喜，閒聊中發現小阿姨面帶喜悅且神采奕奕，心想她怎麼跟電視劇上懷孕初期的症狀不一樣，也看不到一絲絲不適的樣態，於是問「小阿姨，你怎麼知道你懷孕了？要懷孕容易嗎？你都沒有像其他孕婦那些噁心、嘔吐、疲倦等不舒服的症狀嗎？」



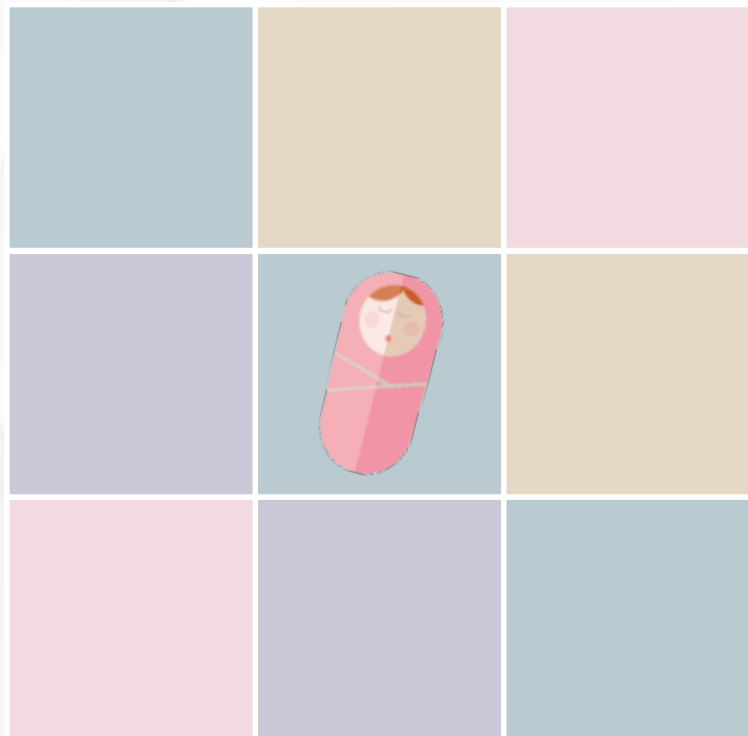
想一想，若你是上面案例中的小阿姨，你的回答會是什麼呢？



活動探索

活動一：喜迎新生命

請以「懷孕了！」為主軸，運用曼陀羅思考法進行小組討論活動。討論方向如懷孕時機、條件、徵兆、確認懷孕的方法。





幸孕兩條線

圖片來源：
作者群自行拍攝

小阿姨微笑的對著妙妙說：我 27 歲結婚，現在是婚後第二年，懷孕是我們計劃且期待的，此時新生命的到來，讓家顯得更完整。我與你的姨丈在排卵期前、後進行親密關係，這次月經遲了一週沒來，我依照驗孕試劑的說明書指示，晨起取中段尿檢測，看到試紙出現二條線的當下，我心想：「太棒了！我終於要當媽媽了！」。



懷孕第七週，姨丈陪我到醫院檢查，護理人員告訴我，懷孕時體內會產生人類絨毛膜促性腺激素 (HUMAN CHORIONIC GONADOTROPIN; HCG)。正常懷孕下，HCG 可在受孕 7 天後的血清和尿液中測得。醫師接著使用超音波確認子宮內有胎兒，他告訴我目前胎兒的位置及新生命心臟跳動的影像，告知我懷孕成功了！



訊息方塊酥

期待中寶寶的長相



圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



活動探索

活動二：透視孕期

請將下列 10 張胚胎發育歷程圖卡代碼，依照其對應的月份填寫在下列表格中，讓你印象最深刻的二張圖卡分別是_____個月，原因_____；
及_____個月，原因_____，
請運用想像力為整個發育過程取一個名稱



1 個月



2 個月



3 個月



4 個月



5 個月



6 個月



7 個月



8 個月



9 個月



10 個月



1

我的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體，幾乎很難活動



2

我的鼻孔會打開，開始練習呼吸，也會聽聲音了，媽媽我有聽到你說話



3

我的頭非常大，重要器官正在發育



4

我的身體越來越大，空間越來越小讓我動得少，循環、呼吸、消化等器官發育成熟



5

手腳開始有能力做些活動，喜歡閉著眼睛，我已經會動了，媽媽你知道嗎？



6

已有心跳，但還太小，發育不完全，離開子宮難以生存



7

剛開工，額鼻、心臟剛隆起，上下肢芽



8

眼睛可以睜開，臉也像人了，但由於皺紋很多，相貌卻像個老人似的



9

我的手腳更有力了，時常在媽媽的肚子練拳。我大致已是頭部朝下的姿勢



10

像個人形，手和腳分明，五隻手指和腳趾都有了

圖片資料來源：

1. HUEYVOON CHEN (2011年6月12日)。原来我们是这样走过来 5分鐘47秒 (多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EM3KIVZ4SPW](https://www.youtube.com/watch?v=EM3KIVZ4SPW)

2. 黃靖樺 (2012年11月8日)。母親腹中的生命奇蹟 4分鐘19秒 (多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BTRSTDLWDPE](https://www.youtube.com/watch?v=BTRSTDLWDPE)



胎兒住在子宮裡，受到羊水的保護，透過臍帶，媽媽提供了生長所需之養分，這幸福的懷胎十月之旅，爸爸媽媽可以共同體驗生命即將到來的喜悅，真是太神奇了！



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 你認為生兒育女對你的意義是什麼？請用一段文字說明。

- 想像一下，當你或你的親密伴侶懷孕了，你是何種心情或感受？如何確認懷孕？認為自己將會有哪此轉變？





妙妙陪同小阿姨欣賞「我的幸孕心 - 孕婦心理健康篇」短片，影片描述孕期的分期、身心變化及調適方法，看完後妙妙驚覺懷孕會有這麼多的變化，同時也感受到母親孕育胎兒的偉大。

而懷孕也可能影響到週遭的親友，就像自從小阿姨懷孕後，妙妙外出會開始注意到孕婦，看看她們需要幫什麼忙？如果你是妙妙，面對懷孕的親友，你有何想法或疑惑嗎？



訊息方塊

我的幸孕心 - 孕婦
心理健康篇」影片



活動探索

活動一：準爸媽 Ready Go!

準爸媽的角色，令人期待也存在不同的身心變化與影響，讓我們透過本活動，瞭解這個身分應有的準備吧！

1. 請從班上選出 4 位同學，2 位扮演準爸爸、2 位扮演準媽媽。
2. 其餘的同學進行分組，約 6~7 人一組，每組拿 8 張便利貼紙，請和同組同學討論並在便利貼分別寫出懷孕期間準媽媽及準爸爸身心可能發生哪些變化？如何自我照護？準媽媽如何讓自己的生活更健康？準爸爸可以做哪些事讓準媽媽孕期更順利？
3. 請將寫好答案的便利貼，貼在準爸爸和準媽媽的身上，單數組貼其中一組準爸爸和準媽媽；雙數組則貼另一組準爸爸和準媽媽。
4. 請擔任準爸爸、準媽媽的同學，依序念出貼在自己身上的便利貼答案與同學分享。



T I P

準爸爸孕期的心理變化

喜悅、矛盾、擬娩症候群（害喜、體重增加）感覺責任加重、胎動出現而能真實感覺到胎兒的存在、懷孕末期待與寶寶見面，但擔心生產是否順利。



懷胎十月中，準媽媽經歷不同變化，妙妙從影片中學到懷孕的分期與需要，妊娠期分期如下：

第一期：妊娠未滿 17 週

- 因內分泌改變，可能會出現噁心、嘔吐與情緒不穩定等症狀
- 家人與伴侶應多給於支持，保持開心是最好的胎教



第二期：17 週 - 29 週

- 肚子會漸漸變大，並出現胎動
- 可以與寶寶對話或多一些的輕撫



第三期：29 週以上

- 期待寶寶的出生，也可能擔心生產過程與寶寶的健康
- 準備生產及育兒所需之用品



本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋

小阿姨目前正處於懷孕第一階段，雖沒有太多不舒服，但比起上次的神采奕奕，今天顯得有些疲累，情緒似乎比較不穩定，妙妙決定有空就要多關心她！進入妊娠第二期，小阿姨肚子將逐漸變大，妙妙很好奇穿孕婦裝的小阿姨會變怎樣，也對胎動充滿好奇心，先跟小阿姨預約屆時要摸摸小阿姨的肚子，最期待的就是能看到小阿姨的寶寶出生。



小阿姨告訴妙妙，健康的媽媽才有健康的寶寶，所以懷孕期間她要維持健康生活型態，包括飲食、睡眠、運動及紓壓等（如上圖），她都特別的注意，希望能生出健康的寶寶。難怪妙妙最近很少看到小阿姨喝咖啡，果然很用心照顧肚子的寶寶呢！

本頁圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



生產的喜悅

寶寶成熟了，母親開始子宮收縮，猶如子宮大門的子宮頸因此敞開，伴隨著羊水的流出，寶寶順著小小的通道，當離開母體的剎那間，肺部大量吸入空氣，寶寶同時發出響亮的聲音，宣示嶄新的個體已降臨人世！



TIP

生產過程分三期

- 第一期：從規則性的陣痛開始，到子宮頸口全開為止。
- 第二期：從子宮頸口全開，到胎兒娩出為止。
- 第三期：從胎兒出生後，到胎盤排出為止。



活動探索

請回家訪問父母或有生育經驗的長輩，了解生產相關經驗，我訪問的對象是我的_____。

一、怎麼知道要生了？

二、待產及生產的歷程中印象深刻的事？

三、產前及產後的心情為何？

四、產後如何照顧自己的身體（坐月子有哪些照護行為）？

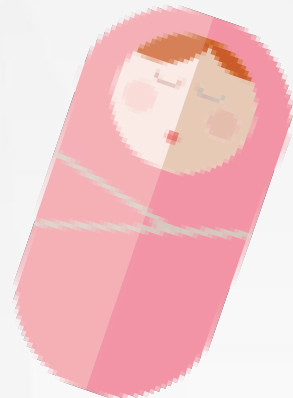




小阿姨說生產後外婆要幫她做月子，因為生產過程消耗許多的體力，而且最重要的是，產後要照護嬰兒與哺乳，透過正確的身體調養，可以讓體質變得更好。

產後採均衡飲食，多選用溫和性的食物，鈣質、維生素D與鐵質等營養素對產婦的身體恢復、乳汁分泌和哺乳都是重要的，產後復原調養方式有任何疑問，可諮詢婦產科醫師或中醫師，以確保母親的健康！

小阿姨經常閱讀有關懷孕與產後照護的書籍，她告訴妙妙說分娩後24～48小時內進行子宮環狀按摩，可以促進子宮收縮幫助惡露排出，選擇合適的運動可增加腹部肌肉收縮，有助恢復身材，產後約10天後，子宮會緩緩移到骨盆腔，產後6週子宮會回復原來大小，足夠的休息及睡眠有助於身體的自我修復與恢復生理機能，溫水沐浴保持身體清潔，洗頭後立即吹乾，穿著寬鬆衣物可避免陰部感染與悶熱不適，產後六週回診，就可確認身體已恢復正常狀態了。



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 如果你的親友懷孕了，你會給她哪些生活建議？讓她和寶寶更健康。
- 請畫出或寫出你周遭孕婦的樣子，並寫出你可以為她做的服務及為何她需要這些服務？
- 生產後坐月子，東西方不一樣，你覺得其中異同是甚麼？



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



「哇！小阿姨生產了！」妙妙興奮的和媽媽一起去坐月子中心探望小阿姨及BABY。正好遇到小阿姨在餵母乳，這個畫面讓妙妙覺得太奇妙了！小阿姨看起來有些累但似乎又很滿足，寶寶很享受的吸吮，吸完後很快的便睡著了！

餵完奶後，小阿姨分享之前哺餵母乳不順利，心情的低落，甚至還出現輕微乳腺發炎的健康困擾，還好自己不放棄及不斷的練習，現在才能稍微順利餵母乳。

妙妙好奇的想著「為何生產完就會有母乳？喝牛奶不是較方便嗎？這樣就不會那麼累了！」

你是否也和妙妙一樣有相同的問題呢？甚至還有更多的疑惑呢？有人說【母乳是上天送給嬰兒最棒的禮物】，所以女性在生產後因為催產素和泌乳激素的分泌，會促使乳房製造並且分泌乳汁，以順利哺餵母乳。

所以很多媽媽都會好好把握機會，將最好的禮物送給自己的寶貝，難怪妙妙的小阿姨才會不辭辛苦的哺餵母乳？當然有些時候事與願違，媽媽或寶寶的狀況無法哺餵母乳或持續哺餵母乳，選擇與母乳營養成分接近的配方奶也是愛寶寶的方式喔！

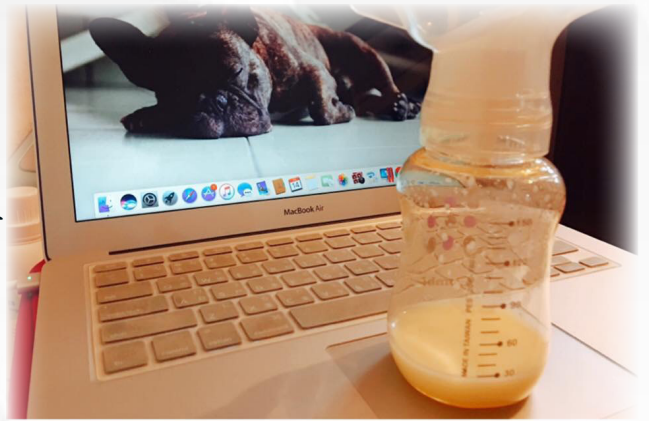




母乳哺餵好處多

小阿姨第一次擠出的母乳，雖然只有一點點，卻非常的珍貴！

妙妙聽小阿姨說餵母乳不只對寶寶好，對媽媽的健康也很有幫助。雖然剛開始有些辛苦，但只要熟練、持續哺餵後，不僅省了奶粉錢，帶寶寶外出時，還可以少掉瓶瓶罐罐的麻煩呢！所以世界衛生組織建議寶寶生下的頭六月可以純餵母乳，六個月後考量寶寶營養需求增加，可再開始添加適當的副食品，只要身心許可，還能持續哺乳到兩歲或兩歲以上。



難怪小阿姨這麼堅持餵母乳。只是到底母乳哺餵對媽媽及寶寶有哪些好處，妙妙還是不清楚。現在讓我們一起進行活動：母乳哺餵追追追！找出母乳的好處，並將探討結果整理在下方吧！

活動一：母乳哺餵追追追



資料蒐集



請和同學一起，運用手機、電腦上網或相關書報雜誌等文獻資料（推薦瀏覽網站：衛生福利部、國民健康署、各醫院院所及臺灣博碩士論文知識加值系統或華藝線上圖書館等），查詢母乳哺餵對母、嬰的影響與重要性，並進行歸納與分析。

本頁照片來源：
美編人員自行拍攝

★★★ 請寫出或貼上三個查詢到的文獻資料摘要，
並詳列資料來源

1

2

3

★★★ 哺餵母乳對母親及嬰兒的好處或重要性。

對母親...



對嬰兒...





你是否已經了解母乳的好處了呢？但是哪些原因你最在意，會讓你支持母乳哺餵的原因呢？請在下列的表格中勾選出來喔！

記住這些原因，跟他人分享，會讓更多的寶寶有機會享用這個上天賜予的禮物～母乳。

哺餵母乳對母親的好處

- 促進子宮收縮、產後出血少
- 促進代謝、幫助身材恢復
- 降低婦科癌症風險
- 完全哺餵可延後排卵時間，有自然避孕效果（產後6個月內）
- 降低停經前的骨質疏鬆風險
- 促進親子互動



哺餵母乳對嬰兒的好處

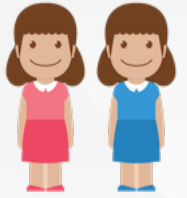
- 營養完整、均衡
- 容易消化、吸收
- 抗病因子多，減少感染、生病
- 減少過敏問題
- 降低肥胖率
- 促進智力發展



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



成功哺餵要知道



照片來源：
編輯團隊自行拍攝

下課時，妙妙和琪琪分享探望小阿姨的心得、餵母乳的好處及小阿姨乳腺炎的困擾。兩人七嘴八舌的突然想到「胸部大的人，是否母乳量較多？到底餵母乳會不會讓胸部下垂？還有上班要怎麼餵母乳？餵母乳的話，爸爸是不是就失去餵寶寶的機會……」，他們的疑惑實在太多了！他們記得地理老師三胎都餵母乳，所以決定去問「很有經驗」的她，一解困惑。

地理老師分享「母乳哺餵」的準備，就像生活中新行為的學習一樣，不可能一步到位，過程中要有決心、準備、面對挫折、不斷的練習後，我們便會漸入佳境。

老師告訴妙妙，當她懷孕後知道哺餵母乳的好處時，便下定決心餵母乳，並與家人溝通，開始學習哺乳相關的知識，當她知道「乳房大小與奶量無關」，她更加有自信；選擇「母嬰親善的機構」生產，產後及早和嬰兒肌膚接觸，以及採行「母嬰同室」以便隨時餵奶，以促進乳汁分泌。



此外，會擔心奶量是否足夠，原來嬰兒出生前幾天食量很小，而後乳汁量會隨嬰兒需求而分泌，愈吸吮，乳汁分泌愈多；觀察嬰兒大小便正常，也代表乳量夠，能安心的哺乳。



圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



媽媽無法親餵時，可擠出由周圍的人協助母乳瓶餵。

照片來源：
美編人員自行拍攝

還好周遭都有幫助的人，例如護理人員會教乳房護理、正確哺餵母乳方法，網路上也有很多資訊，師丈也會接替寶寶的照顧或幫忙母乳的瓶餵，讓我好好休息，我婆婆也會經常煮魚湯、豬腳，幫我促進乳汁分泌，現在奶量源源不絕，我冰箱還很多母乳存貨呢！。

老師又說，其實疲累的時候，真的會想打退堂鼓，但想到自己的努力、周遭人的支持，以及看到寶寶滿足的表情，覺得一切都值得繼續喔！老師提醒妙妙，週遭人、事、物的支持與否等，是母乳哺餵是否能持續的關鍵！所以妙妙決定回去要打電話給小阿姨，為她加油、打氣，讓她更有信心可以哺餵母乳！



T I P

【乳腺炎】是什麼？

- 當乳汁累積在乳管中，無法順利排出，便會發生。初期乳房會感到腫脹、摸到硬塊，接著就有可能乳房疼痛、發燒、全身倦怠、甚至乳腺膿瘍。
- 多餵奶或排出乳汁不僅可以預防還能避免乳腺發炎，若 24 小時未改善，應就醫治療。



圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



T I P

媽媽餵母乳，爸爸做什麼？

餵母乳媽媽若有爸爸支持，就成功一半了！爸爸可以這麼做：

1. 分擔哺乳以外的育兒工作
 2. 協助安撫寶寶或瓶餵母乳，安排媽媽放鬆休息時間
 3. 給予媽媽鼓勵支持
 4. 協助尋找育兒支援系統
 5. 幫忙媽媽按摩
- 寶寶哭鬧時會影響媽媽休息，爸爸若確認寶寶不是肚子餓、尿布濕，可將寶寶橫抱或直抱安撫，三個月內嬰兒頸部肌肉未發育完全，抱寶寶一定要注意頭頸部的支託。
 - 橫抱：寶寶頭枕在左手臂彎，右手撐住寶寶身體，爸爸輕搖寶寶或以右手輕撫寶寶的肩背或腹部安撫。
 - 直抱：嬰兒伏於爸爸胸肩處，一手從背後托住嬰兒臀部和雙腿，另一手掌托住嬰兒頭和頸



橫抱



直抱

本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



乳房護理好 EASY



妙妙害羞的問地理老師「餵母乳會不會讓胸部下垂？」老師笑著說「乳房下垂是自然的生理現象呢！但是餵母乳卻可以豐胸喔！我現在的罩杯還比懷孕前大 2 個 SIZE 呢！」老師接著解釋乳房因為懷孕賀爾蒙變化及餵母乳而變得較豐滿，如果沒穿著合適胸罩支撐，的確有可能下垂，預防方法就是穿合適的內衣支撐、適度乳房護理按摩促進循環，正確左右交替的哺乳及擴胸運動增加肌肉張力等，都可以減少下垂的發生，但是不論是否餵母乳，女生都要好好照顧自己乳房的健康。

妙妙記得小阿姨曾發生乳腺炎，於是請教老師關於乳房護理的方法，老師說明乳房護理可以有效預防及改善乳腺炎。從懷孕七個月開始的乳房護理主要是以清水清潔，以減少乳頭形成乳痂、保護乳頭。產後的乳房護理，則是促進乳腺管通暢，乳汁分泌順利及增強乳頭的韌度，使母親可以順利哺餵母乳。

在生產後第二天，如果無發燒、疲倦、傷口疼痛等不舒服症狀時，就可開始在哺餵母乳前 20~30 分鐘，為乳房清潔、熱敷及按摩，以便順利完成哺乳。若乳汁排出順暢，則只需清潔，即可哺乳或集乳。

現在就讓我們一起來瞭解如何做乳房護理，若周圍有需要做乳房護理的親人，只要按照下圖步驟跟著做也可以學會喔！





乳房護理步驟

• 用品準備

首先準備好乳房護理所需之用具，包含臉盆一個，毛巾兩條，溫和、無添加香精、無刺激性的潤滑油一瓶。接著就按照下列順序進行。



一、清潔

先將雙手洗淨，用乾淨的溫濕毛巾，從中心的乳頭開始，由內向外呈環狀方式，分別清潔兩邊乳房。



二、熱敷

以熱毛巾熱敷 5~10 分鐘，水溫以產婦自身能接受且不要造成燙傷為原則。



三、按摩

一手支托乳房底部，一手從乳房底部往乳頭方向，順著乳腺管開口方向，以環型或螺旋型按摩或擠壓（如圖示）；也可僅針對有阻塞的部位進行局部的按摩。按摩時，為方便操作可搭配潤滑油使用。



照片來源：
編輯團隊自行拍攝

四、牽引

以大拇指及食指輕輕牽引乳頭數下。適當的進行乳頭牽引訓練，可以增強乳頭韌性，也可以矯正凹陷性乳頭，以利寶寶吸吮。

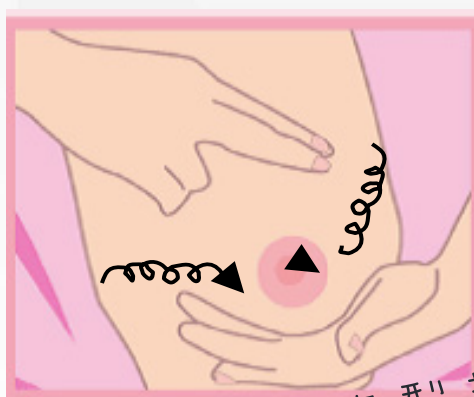


照片來源：
編輯團隊自行拍攝

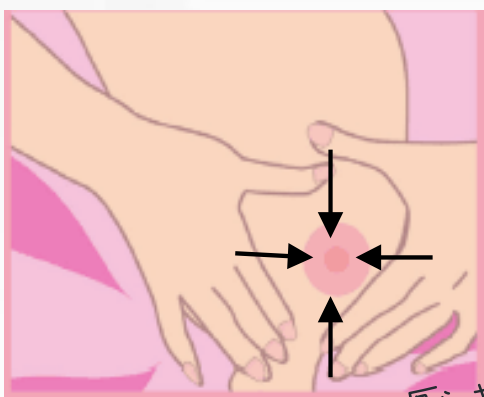
乳房按摩手法



環狀按摩



垂直按摩



放射狀按摩



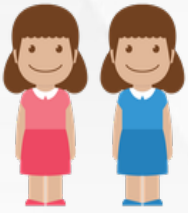
訊息方塊

哺乳大小事報給你知





持續哺餵，健康有方



聽完地理老師的說明後，妙妙和琪琪更好奇了，想到「外出的時候怎麼餵奶？上班時覺得脹奶該如何處理？」等，各種問題要問老師，但老師說他必須去集奶，要他們去問健康老師或自己去查資料。

現在就讓我們一起腦力激盪及創造性思考，進行活動：母乳哺餵~~健康媽媽、健康寶寶請你跟我這樣做，想想餵母乳的人還可能會遇到什麼問題，又該如何解決呢！請將這些解決的方法，做為哺餵母乳媽媽的健康管理，以幫助哺乳媽媽促進健康，可以更健康的生活、工作、持續哺餵母乳，寶寶也才能健健康康的成長。



活動探索

活動二：母乳哺餵~~健康媽媽、健康寶寶請你跟我這樣做，請與同學一起討論，回答以下問題：

1. 確認問題：
哺餵母乳的媽媽
常會出現哪些身
心健康問題？

2. 分析原因：
造成此問題的原
因是什麼？

3. 提出解決的
方案及利弊分
析：

4. 選擇可行方
案做做看：

★★★ 哺餵母乳期間，維持健康的生活型態，進行自我健康管理是非常重要的，請依照餵母乳媽媽的身心問題，為她設計一份自我健康管理表。

健康 生活內涵	日期								
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
充足的睡眠									
均衡的營養									
(以下依此類推 完成)									

健康的媽媽，才能持續、健康的哺餵寶寶。哺育母乳期間，媽媽會消耗大量的熱量和體力。因此，除了大量的休息之外，還要攝取健康、營養、均衡的飲食，才能幫助盡速恢復健康，供應富含營養的母乳。此外適度的運動，不僅可以讓心情放鬆，幫助恢復疲勞，還能幫助減去多餘的熱量，及早恢復身材。



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 未來你有寶寶時，你或你的另一半是否會哺餵母乳？為什麼？

- 如果你們決定哺餵母乳，你認為可能會遇到哪些問題？你將要如何解決或克服？



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



自從與地理老師聊過哺乳的話題後，琪琪對這個主題開始感到有興趣。假日時，她去逛大賣場，看到了育兒室，覺得非常的好奇，特別進去一探究竟，沒想到裡面佈置的溫馨舒適，所以她特別拍了下來，打算到學校與妙妙分享。

打掃時間，琪琪開心的和妙妙分享育兒室照片，正好地理老師經過，一起加入他們的討論。老師分享自己當初生第一胎時，學校沒有設置育兒室，只好在辦公室用布簾圍起來做一個克難式的集乳室。若出門在外，如果找不到育兒室，只好勉強走進廁所集奶，還要應付別人一直敲門的窘境，感覺壓力大又不方便。

還好學校後來也有集乳室，學校也會考量我哺餵母乳的需求，加上周遭同事、親友的支持、鼓勵，我才能順利的哺餵母乳呢！





T I P

【哺（集）乳室】哪裡有？

根據「公共場所母乳哺餵條例」規定，公共場所應設置哺（集）乳室供民眾使用，以維護維護婦女於公共場所哺育母乳之權利、提供無障礙哺乳環境。

此外勞動部也有補助企業設置哺（集）乳室，所以截至 105 年底，國內哺（集）乳室已經超過 3000 處，只要透過 APP 搜尋或洽詢所在地點的服務人員，便可找到最近的哺（集）乳室。

1. 母乳一指通 APP，提供公共哺（集）乳室之地圖搜尋功能。
2. 「友善哺乳室」APP，提供臺北市、新北市及新竹縣市的哺（集）乳室地點。



看見～哺乳環境的困境

你是否留意過公共場所的育兒室或哺（集）乳室呢？裡面看起來感覺如何？是否和琪琪看到的一樣溫馨舒適呢？這間育兒室或哺（集）乳室提供給誰使用？有什麼設備，提供的服務是否齊全、便利、注意隱私呢？如果沒有哺（集）乳的環境，像地理老師一樣必須要在廁所集乳，對一個想哺乳的媽媽來說有何影響呢？

現在就讓我們一起進行活動：「母乳哺餵環境大偵查」，以瞭解臺灣公共場所（可以是車站、捷運站、賣場、百貨公司、遊樂園等）設置的哺（集）乳室或育兒室的狀況。



訊息方塊酥

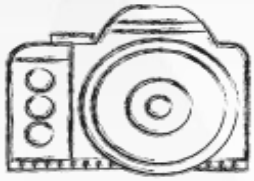
尋找附近的哺乳室





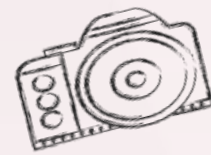
活動探索

活動一：母乳哺餵環境大偵查



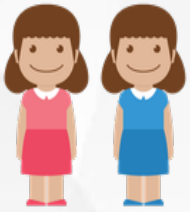
請拍攝哺（集）乳室或育兒室的相關照片，描述二個拍攝地點，並針對其空間感受、設備是否齊全、便利性、隱私等做簡易的說明與比較。

文字說明：



文字說明：





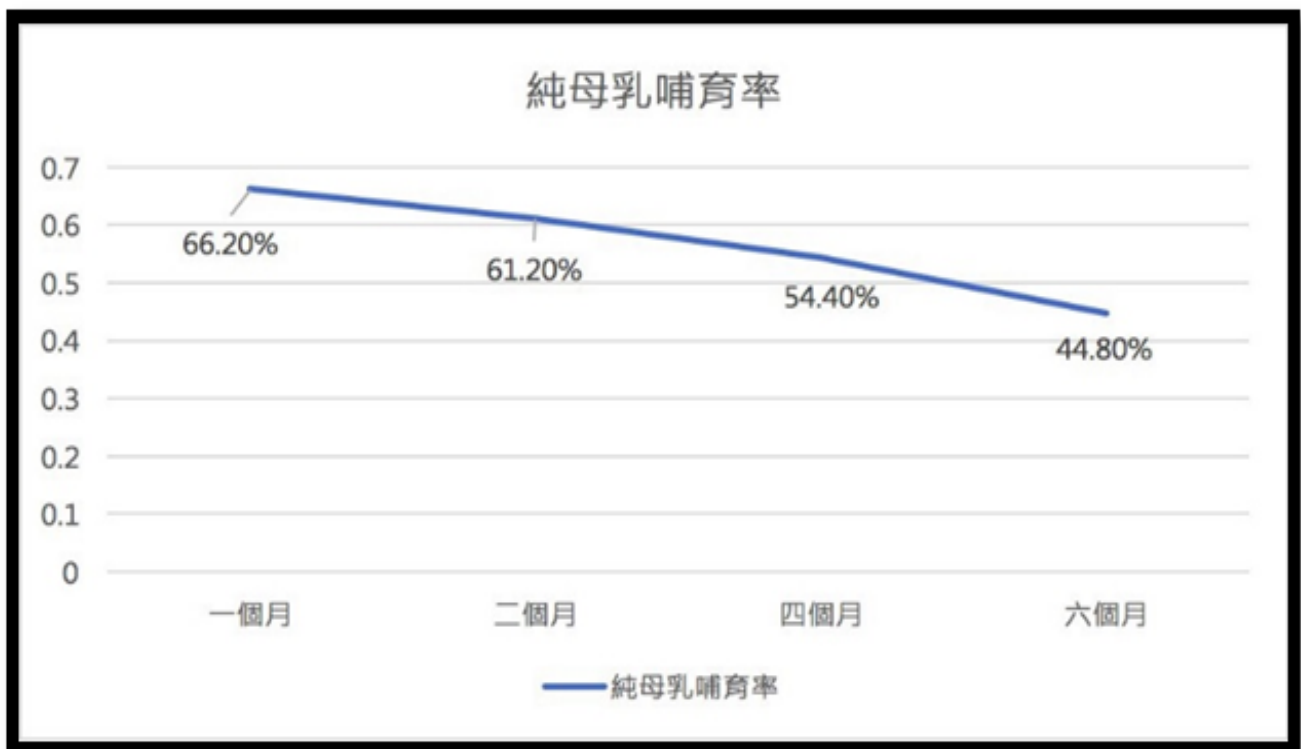
妙妙和琪琪在拍攝哺（集）乳室時，發現這些哺集乳室的空間設計與設備，品質並不一致或是缺乏管理，而且爸爸好像不方便進去，無法幫媽媽的忙等問題。

搜尋母乳哺餵相關文獻時，她們看到 105 年縣市母乳哺育率資料（如下圖），發現隨著產後時間愈長，母乳哺餵率顯著下降，再往前追溯五年，也有此現象。

她們很好奇餵母乳既然很重要，但為什麼隨著寶寶出生愈久，哺餵母乳比率卻愈低呢？

請同學完成活動：探究母乳哺餵的社會環境，一起瞭解母乳哺餵的婦女們面臨到哪些社會困境，而放棄或停止母乳哺餵。

105 年縣市母乳哺育率



資料來源：衛福部國健署 105 年縣市母乳哺育率調查計畫





資料蒐集

活動二：探究母乳哺餵的社會環境

請同學透過文獻資料的查詢，可從母乳哺餵成功的因素思考，透過討論、歸納與分析在臺灣社會環境方面，母乳哺餵的婦女們可能面臨到哪些困境？





探究～友善哺乳環境

妙妙和琪琪搜尋母乳哺餵資料時，閱讀臺灣地區母乳哺育之趨勢，內容如下：

臺灣地區母乳哺育之趨勢

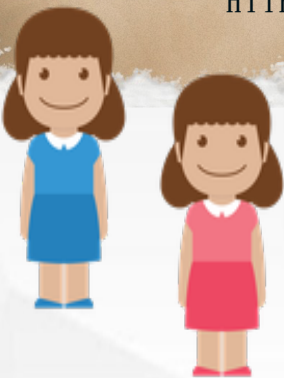
臺灣在三、四十年以前嬰兒大部分都是以母乳哺餵。根據黃氏民國 79 年調查顯示，於五十年代臺灣地區哺餵母乳比率為 94.5%。但因經濟發展，社會環境變遷，就業婦女增加，國人哺餵母乳的比率逐年下降，陳氏民國 78 年調查顯示，臺灣地區產後一個月哺餵母乳的比率僅有 26.6%。近年來，母乳哺育的觀念已逐漸讓民眾接受，根據陳氏民國 85 年調查顯示，臺灣地區產後一個月哺餵母乳的比率已提升至 40.9%，惟其回升率尚未達理想。

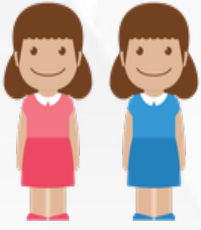
分析臺灣地區母乳哺育率低落的原因，依據行政院衛生署食品衛生處於民國 74 年調查指出，係由於母親奶水分泌不足、職業的關係、身體不適、嬰兒配方奶的強力推銷與容易獲得，醫護人員未積極鼓勵孕產婦以母乳哺餵，加上民眾母乳哺餵錯誤觀念，如認為以母乳哺餵影響女性身材及造成母體虛弱，更認為以配方奶哺餵嬰兒才時髦，嬰兒會更健康等錯誤觀念等因素。

母乳哺育推廣是面對社會文化、價值觀的挑戰性工作，雖然有困難但並非不可克服。為呼應世界衛生組織 2002 年的嬰幼兒餵食全球策略—呼籲各國政府確保所有健康及相關部門保護、鼓勵及支持純母乳哺育 6 個月，其後添加適當的副食品，持續母乳哺育至兒童 2 歲或 2 歲以上；同時協助婦女從家庭、社區及工作場所中得到她們需要的支持，以達到上揭目標，本署將持續積極推動各項母乳哺育推廣政策，以全面建置親善之母乳哺育環境，提升母乳哺育率。

摘錄自衛生福利部國民健康署 106 年 7 月

[HTTPS://WWW.HPA.GOV.TW/PAGES/DETAIL.ASPX?NODEID=506&PID=463](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?NodeID=506&PID=463)

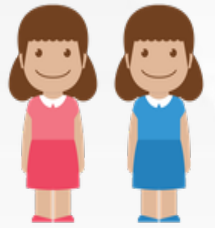




閱讀完上面資料你發現了什麼呢？妙妙和琪琪發現以前母乳哺餵的比率竟然高達94.5%，近來世界衛生組織也在各國推廣母乳哺餵政策，提昇母乳哺餵率，可見「母乳哺餵」是全球努力的政策與目標，台灣不該置身事外。她們決定立足臺灣，放眼天下，看看別人怎麼做，想想臺灣可以如何跟上腳步。首先他們將母乳哺餵率低的原因，歸納、整理如下：



接著她們想知道國際母乳哺餵推廣如何改善這類問題，臺灣可以學習如何改善，現在請跟著妙妙和琪琪一起完成活動：哺育環境面面觀，並思考可以運用哪些策略，以便營造一個友善的母乳哺餵環境，讓更多想哺餵母乳的媽媽，順利完成母乳哺餵的角色與任務。



資料蒐集

活動三：哺育環境面面觀

請針對母乳哺餵率低落的原因，上網收集、歸納與分析國際母乳哺餵環境的推廣策略，並與臺灣母乳哺餵的現況做一比較。看看別人後也想想自己，具體提出營造友善母乳哺餵環境的策略。

母乳哺餵 國際推廣狀況

舉例：
1993年WABA
舉辦對母親親善
的工作場所以支
持工作的母乳婦
女。



臺灣現況

舉例：
105年《性別工
作平等法》條文哺
修正：僱者未定，
乳期間至子女規
滿2歲，除規
之休息時間外，
雇主應每日另給
哺(集)乳時間
60分鐘，此時
間應視為工作時
間。



提出營造友善母乳 哺餵環境的策略

舉例：
週遭有設置並
哺(集)乳室並
獲得優良表揚
企業或大眾知
道。



可從下列內容思考

- 育兒室、哺(集)乳室設備狀況
- 政府的哺乳政策
- 母乳哺餵權利的法規
- 支持性團體
- 社會大眾的公開哺乳的態度
- 母乳哺餵相關資訊
- 家人的支持
- 配方奶的政策等



守護~母嬰友善環境



妙妙和琪琪發現我國政府也努力的推廣母乳哺餵，不論是法規或相關政策的制定，並且與國際母乳行動聯盟接軌，在每年在8月的國際母乳週時，一起推展母乳哺餵的相關議題，只是在推展上仍有些限制。

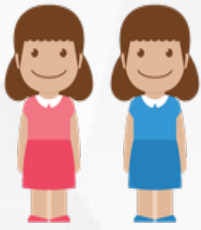
臺灣在政府及非政府的組織，都有提供母乳哺餵的資訊與支持系統，甚至科技化的今天，用手機也能搜尋到相關訊息。此外目前公共場所哺乳室的設置也愈來愈普及了，但品質可以再加強。儘管有改進的空間，地理老師曾提到她有上網查詢這些資源及閱讀哺乳媽媽的經驗分享，才讓她可以更了解哺餵母乳的相關知識，可見仍有不少的資源。

但她們也發現臺灣母乳哺餵率，還未達世界衛生組織2025年的50%目標，也代表仍有一半以上的媽媽無法順利哺餵母乳，這表示仍有努力的空間，如何讓更多人瞭解母乳哺育的重要性，讓哺乳資訊的傳達更符合個人需求，讓哺乳的媽媽更有支援系統，不論在職場或在社區都無後顧之憂，才能讓有意哺乳的媽媽都能得到最大的支持，寶寶能得到哺乳的權益，為健康奠定基礎。



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝





妙妙和琪琪覺得自己雖然還是高中生，也希望
能為臺灣的母乳哺餵盡一份心力，他們將這想法
跟健康老師分享，老師鼓勵他們可以依照下列步
驟，進行「倡議」活動，將母乳哺餵的相關主張
分享，以營造一個友善的母乳哺餵環境。



確認倡議的對象
及時間，對象可以是
校內老師、學生、家
人或社會大眾等。

實際進行倡議活
動，可於課堂中進行
校園倡議或透過網路
社群進行，亦或是利
用假日、課餘時間選
擇公開場所倡議。

1

擬定母乳哺餵
的立場、支持的
政策及其主張的
重要性。

2

經過小組討
論決定倡議方
式。可透過海
報、祈願樹或
FB、LINE 網路
社群等方式進
行。

3

4

本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



認識「倡議」的步驟後，請跟著琪琪和妙妙，一起完成活動：同心守護～營造母嬰友善環境倡議步驟，進行相關活動。



活動探索

活動四：同心守護～營造母嬰友善環境倡議活動

我們倡議的立場是什麼？

立場的重要性是什麼？

時間：

地點：

對象：

想要倡議的方式是：

具體內容是：

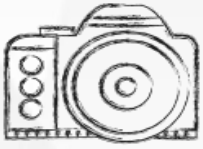
倡議前的準備與心情

倡議過程中歷程與感受

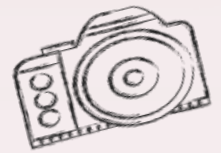
倡議後的感想



本頁照片來源：
美編人員自行拍攝



倡議歷程照片記錄：



「母乳哺餵」是一件對的事。不管對嬰兒或他的家庭、國家，甚至這個地球，都有益處。唯有更多的人認識、理解與支持「母乳哺餵」，那麼才會有更多嬰兒可以享受這份上天的禮物。儘管如此，有些父母因為某些原因，無法順利的哺餵母乳，但是他們仍然盡最大的努力給予寶寶愛與關懷，當社會給予更多的鼓勵與各種支持時，才能讓他們可以有機會以「母乳哺餵」這禮物送給自己的寶貝。



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 你認為母乳哺餵是誰的責任？為什麼？
- 你認同母乳哺餵的好處，你或你的另一半產假剛結束回到工作崗位，你們是否會繼續哺餵母乳？為什麼？你認為哪些因素會讓你們能順利繼續哺餵母乳？

參考資料

1. 王淑芳 (民 99)。建構母乳哺育友善之社會環境。取自：[HTTP://WWW.IWOMENWEB.ORG.TW/UPLOAD/USERFILES/FILES/%E7%87%9F%E9%80%A0%E6%AF%8D%E4%B9%B3%E5%93%BA%E8%82%B2%E5%8F%8B%E5%96%84%E7%A4%BE%E6%9C%83.PDF](http://www.iwomenweb.org.tw/upload/userfiles/files/%E7%87%9F%E9%80%A0%E6%AF%8D%E4%B9%B3%E5%93%BA%E8%82%B2%E5%8F%8B%E5%96%84%E7%A4%BE%E6%9C%83.pdf)
2. 台灣母乳協會 (民 105)。賀！《性別工作平等法》修正案三讀通過，強化友善育兒職場環境。取自 [HTTP://WWW.BREASTFEEDING.ORG.TW/NEWS/ANNOUNCEMENT/3589](http://www.breastfeeding.org.tw/news/announcement/3589)
3. 行政院衛生署、國家衛生研究院 (民 98)。2020 健康國民白皮書。台北市：行政院衛生署。
4. 食品藥物管理署 (104 年 9 月 30 日)。正確使用驗孕試劑，祝妳好孕！取自 [HTTPS://WWW.NURSINGCONNECT.TW/HOME/NEWS/NEWSDETAIL/TABID/134/ID/3135/DEFAULT.ASPX](https://www.nursingconnect.tw/home/news/newsdetail/tabid/134/id/3135/default.aspx)
5. 黃靖樺 (2012 年 11 月 8 日)。母親腹中的生命奇蹟 4 分鐘 19 秒 (多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BTRSTDLWDPE](https://www.youtube.com/watch?v=BTRSTDLWDPE)
6. 楊世敏 (101 年 2 月)。中醫教你居家坐月子。康健雜誌，159。取自 [HTTP://WWW.COMMONHEALTH.COM.TW/ARTICLE/ARTICLE.ACTION?NID=65538](http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65538)
7. 劉懿驊 (103 年 05 月 26 日)。媽媽忙著餵母乳，那爸爸呢？(部落格文章)。取自 [HTTPS://INFO.BABYHOME.COM.TW/ARTICLE/8254?PAGE=2](https://info.babyhome.com.tw/article/8254?page=2)
8. 衛生福利部國民健康署 (民 101)。孕婦健康手冊。台中市：衛生福利部。
9. 衛生福利部國民健康署 (105 年 6 月)。新婚健康手冊。台中市：衛生福利部。
10. 衛生福利部國民健康署 (105 年 12 月)。母乳哺育教戰手冊。台中市：衛生福利部。
11. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 (無日期)。孕產知識。取自 [HTTP://MAMMY.HPA.GOV.TW/KB/KBTOPLIST?TITLE=%E5%AD%95%E7%94%A2%E7%9F%A5%E8%AD%98](http://mammy.hpa.gov.tw/kb/kbtoplist?title=%E5%AD%95%E7%94%A2%E7%9F%A5%E8%AD%98)
12. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 (無日期)。母乳哺育。取自
13. [HTTP://MAMMY.HPA.GOV.TW/KB/KBTOPLIST?TITLE=%E6%AF%8D%E4%B9%B3%E5%93%BA%E8%82%B2](http://mammy.hpa.gov.tw/kb/kbtoplist?title=%E6%AF%8D%E4%B9%B3%E5%93%BA%E8%82%B2)
14. 衛生福利部國民健康署 (105 年 7 月 5 日)。準媽媽們不清楚的事。取自 [HTTPS://WWW.NURSINGCONNECT.TW/HOME/NEWS/NEWSDETAIL/TABID/134/ID/3632/DEFAULT.ASPX](https://www.nursingconnect.tw/home/news/newsdetail/tabid/134/id/3632/default.aspx)
15. 衛生福利部心理及口腔健康司 (106 年 1 月 12 日)。我的幸孕心 - 孕婦心理健康篇 國語版 3 分鐘 (多媒體影音)。取自健康九九網站 YOUTUBE 頻道 [HTTPS://YOUTU.BE/FAAMJD-RPS4](https://youtu.be/FAAMJD-RPS4)
16. 衛生福利部心理及口腔健康司 (106 年 1 月 11 日)。孕期好週到 - 孕婦心理健康 家屬配偶篇 (國語版) 3 分鐘 (多媒體影音)。取自健康九九網站 YOUTUBE 頻道 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YIT1Y0QNIF8](https://www.youtube.com/watch?v=YIT1Y0QNIF8)
17. 維基百科 (2017 年 5 月 23 日)。作月子 (線上論壇)。取自 [HTTPS://ZH.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%E5%9D%90%E6%9C%88%E5%AD%90](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9D%90%E6%9C%88%E5%AD%90)
18. 衛生福利部桃園醫院衛教小組 (民 105 年 12 月修訂)。如何做好乳房護理 4-09。取自 [HTTP://WEB.TYGH.GOV.TW/OPFILE/UPLOAD/4-09.PDF](http://web.tygh.gov.tw/opfile/upload/4-09.pdf)
19. 衛生福利部送子鳥資訊服務網 (無日期)。母乳哺育。取自 [HTTPS://IBABY.MOHW.GOV.TW/HEALTHMSG?NO=22&GROUPNO=7](https://ibaby.mohw.gov.tw/healthmsg?no=22&groupno=7)
20. 衛生福利部國民健康署 (101 年 12 月 11 日)。公共場所母乳哺育條例問答集第 1 版，第 2 版。取自：[HTTPS://WWW.HPA.GOV.TW/PAGES/DETAIL.ASPX?NODEID=514&PID=514](https://www.hpa.gov.tw/pages/detail.aspx?nodeid=514&pid=514)

21. 衛生福利部國民健康署(106年1月3日)。母乳哺育推廣國際現況。
取自 [HTTPS:// WWW.HPA.GOV.TW/PAGES/DETAIL.ASPX?NODEID=506&PID=462](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?NodeID=506&PID=462)
22. 衛生福利部國民健康署(106年5月24日)。母乳哺育國內現況。取自 [HTTPS:// WWW.HPA.GOV.TW/PAGES/DETAIL.ASPX?NODEID=506&PID=463](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?NodeID=506&PID=463)
23. HUEYVOON CHEN(2011年6月12日)。原來我們是這樣走過來5分鐘47秒(多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EM3KIVZ4SPW](https://www.youtube.com/watch?v=EM3KIVZ4SPW)

書目資料

書名：國家教育研究院高級中等學校健體領域學生手冊

單元：時來孕轉，幸孕有你

計畫主持人：國家教育研究院－楊俊鴻助理研究員

作者團隊：

- 臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系－郭鐘隆教授
- 新北市立淡水高級商工職業學校－劉青雯教師
- 高雄市立海青工商職業學校－李美芳教師
- 國立宜蘭高級中學－林秀惠教師
- 國立蘭陽女子高級中學－黃梅芬教師

美編人員：

- 國家教育研究院鄭任君助理

圖片來源：

- 臺灣創用 CC 計畫－素材搜尋：
[HTTP://CREATIVECOMMONS.TW/](http://creativecommons.tw/)
- FLATICON
[HTTPS://WWW.FLATICON.COM/](https://www.flaticon.com/)
- ICONFINDER
[HTTPS://WWW.ICONFINDER.COM/](https://www.iconfinder.com/)
- 本書作者群與國家教育研究院鄭任君助理拍攝