



給**新手媽咪**的**職場哺乳**攻略



攻略一 重返職場前的準備

產假結束前一週

媽媽可以開始收心操，**調整作息**及建立母乳庫。這段時間很重要，媽媽可以漸漸適應回到職場的節奏，並保存足夠的母乳庫。

在上班前

事先建立自己的**母乳庫**是明智之舉，這樣媽媽在面對職場上的突如其來挑戰時，可以更從容應對，避免因工作壓力而導致母乳量減少的狀況。

產假期間

媽媽的生活步調較輕鬆，作息也是根據寶寶的時間安排。在產假結束前逐步調整作息，可有助於維持母乳分泌量的穩定。

以下是給媽媽們的上班擠乳時間表建議：

1. 早晨出門前先親自哺餵寶寶，或提早到公司在開始辦公前先擠乳。
2. 利用午休時間擠乳。
3. 下午利用工作空檔擠一次乳。
4. 下班後可以先擠乳再回家，或直接回家親自哺餵寶寶。

請記住，計劃永遠趕不上變化，可按個別的情形做適當調整，也不要給自己太大的壓力，因為**媽媽的身心健康和寶寶的營養**是同樣重要的哦！





給**新手媽咪**的**職場哺乳**攻略



攻略二 打造適合自己的職場哺乳計劃

現今哺乳媽媽們的工作型態相當多元，很難有統一的做法。但還是有一些基本原則可以參考：



1. 有機會請**盡量親自餵養寶寶**。與寶寶共處是非常寶貴的時刻。但若無法親餵，也不要擔心，可以擠出奶水交給照顧者來餵食。
2. 若能夠請育嬰假在家照顧寶寶，那直接親餵是最簡單的方法，這段時間也是**建立深厚親子關係的黃金時期**唷！
3. 若無法請育嬰假，在回到職場後，仍然**建議保持晚上和假日的親餵習慣**。除了可省去擠乳、洗奶瓶的時間，若遇上乳腺阻塞或奶量減少等狀況，也較容易用親餵來解決。
4. 有些媽媽的工作相對彈性，這時就可以考慮請照顧者**將寶寶帶到工作場所親餵**，或可**利用工作空檔回家親餵寶寶**哦！

不管是全職媽媽或在職場上奮鬥的媽媽，**每一位媽媽都是偉大的！**請相信自己的選擇，因為你們都在為寶寶的成長付出最無私的愛。



給**新手媽咪**的**職場哺乳**攻略

攻略三 開始正式上班後

當開始正式上班後，擠乳變得更有挑戰性了！不過仍然可以採取一些方法來保持擠乳的頻率和時間：



盡量**每隔 4 小時**擠乳一次，每次擠乳的時間最好控制在 **30 分鐘** 左右。



若遇到開會等長時間無法擠乳的情況，可先**利用 5-10 分鐘**擠出一些奶水，等開完會再儘快去繼續擠乳。



當天擠出的奶水可在第二天餵給**寶寶**，這樣**寶寶**就能享用到**最新鮮**的母乳。



若因為太忙碌導致擠乳量不足，則可使用之前存儲的**冷凍母乳**來補足。



一起了解 ~ 上班哺乳時間的相關法規

性別工作平等法第18條

1. 子女未滿 2 歲須受僱者親自哺（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。
2. 受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達 1 小時以上者，雇主應給予哺（集）乳時間 30 分鐘。
3. 前二項哺（集）乳時間，視為工作時間。

勞動基準法第52條

1. 子女未滿 1 歲須女工親自哺乳者，於第三十五條規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間 2 次，每次以 30 分鐘為度。
2. 前項哺乳時間，視為工作時間。

若白天寶寶喝得不多，晚上回家親餵時，**寶寶會吃到他所需要的奶量**，請不要擔心哦！





給**新手媽咪**的**職場哺乳**攻略



攻略四 家人的支持

在寶寶餵母乳的時期，有些人可能會認為爸爸及其他家人就無法參與寶寶的照顧。但其實爸爸和家人們在這個特殊時期可以為媽媽帶來重要的情緒和實質支持，有了你們的愛和陪伴可以讓哺乳更順利，也讓整個家庭更幸福哦！

雖然爸爸及其他家人無法親自餵母乳，但還是有很多事可以和小寶寶一起做的，例如：



- ✓ 為寶寶換尿褲或尿布
- ✓ 為寶寶洗澡



- ✓ 和寶寶玩



- ✓ 抱著寶寶
享受肌膚接觸的時光



- ✓ 和寶寶說話，唱歌給他聽
- ✓ 安撫寶寶



- ✓ 一起分擔家務

在寶寶的成長中，爸爸和其他家人的參與很重要，你們的陪伴和愛，對寶寶的健康和快樂都有著非常重要的影響，同時也能減輕媽媽身上的負擔，一起創造一個充滿愛與溫馨的家庭。

