

# 母乳餵哺

母乳是寶寶的最天然食糧，吃母乳多一天，為他和媽媽的健康帶來的好處就會多一些。世界衛生組織建議寶寶出生最初六個月全吃母乳，約到六個月大，便須逐漸添加固體食物，以滿足寶寶營養的需要，並繼續母乳餵哺至兩歲或以上。



## 母乳餵哺的好處

- 母乳提供寶寶出生後最初六個月所需的一切營養
- 母乳含有許多抗體和免疫球蛋白，有助增強寶寶的免疫力，以及減低寶寶患上敏感症及受感染的機會
- 餵哺母乳時，媽媽和寶寶的親密連繫，能促進寶寶腦部發展和增進母嬰感情
- 餵哺母乳較奶瓶餵食衛生、方便、經濟而且環保

## 怎樣開始

### (一) 產前準備

- 從不同的渠道，增加對母乳餵哺的認識
- 與醫護人員和家人等商討如何餵哺寶寶
- 參加由母嬰健康院舉辦的「貼心照顧及餵養寶寶」小組討論、線上講座及醫院的產前母乳講座或研習班
- 認識社區母乳餵哺支援服務，例如母乳餵哺朋輩支援計劃、「愛嬰醫院香港協會」網站等

## (二) 把握「黃金」首小時，與寶寶作肌膚相親

- 出生後，立即抹乾寶寶身體，將他放在媽媽胸前，在無衣服阻隔之下，母嬰之間作直接、親密的肌膚相親，讓寶寶找尋乳房和享受第一口初乳
- 肌膚相親亦可以讓寶寶獲得溫暖和有益微生物組，並可穩定他的心跳和呼吸，更可以增進母嬰感情

## (三) 盡早有效餵哺

- 按寶寶需要隨時餵哺，讓寶寶和媽媽於「上奶」前學習有效「埋身」餵哺
- 在產後病房和母嬰健康院主動找醫護人員指導餵哺姿勢

## 成功小提示

### (一) 母嬰同房

- 寶寶睡在媽媽牀邊的嬰兒牀，可讓媽媽適時地觀察和回應寶寶的日日夜夜需要

### (二) 回應式餵哺

- 留意寶寶的早期肚餓信號，適時給他餵哺，並且確保寶寶有充足的大小便

### (三) 家人支持

- 研究指出，有伴侶和家人支持的媽媽，能夠持續母乳餵哺達6星期，是沒有家人支持的組別的8.5倍

### (四) 尋求協助

- 餵哺母乳時，如遇上疑難，應盡快向醫護人員和社區支援服務尋求協助

## 如考慮選用配方奶粉餵哺嬰兒應注意：

- 配方奶粉除不含抗體外，亦不是無菌產品。若沖調及處理不當，對嬰兒的健康會構成風險
- 配方奶粉價格並不便宜，家長須預算昂貴的開支
- 使用配方奶粉餵哺嬰兒之後，不但減少母乳的製造量，更會減低母親餵哺母乳的意慾

欲知更多資料，請參閱《愛，從母乳開始.....》小冊子或聯絡醫護人員