

實施  
母乳餵哺  
友善工作間  

---

**僱員指引**



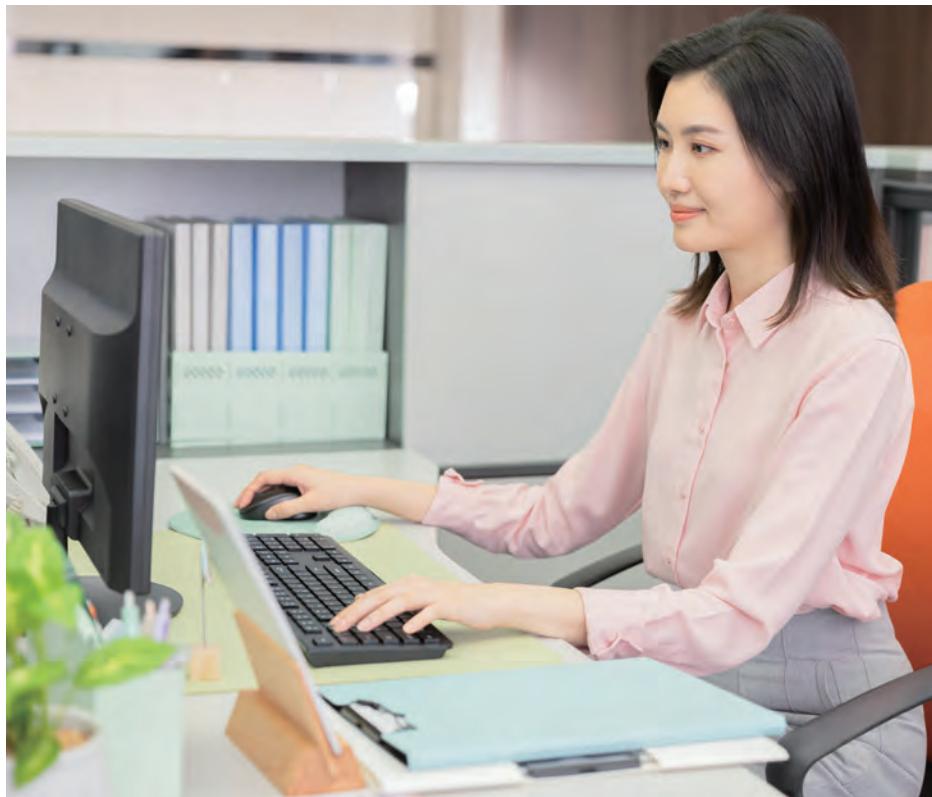
衛生署



網上版本

## 讓母乳餵哺 與工作相容

母乳餵哺好處多。母乳餵哺的時間愈長，母嬰所得的健康益處愈多。根據世界衛生組織建議，嬰兒出生後首六個月應以全母乳餵哺，到大約六個月起便逐漸引進適當的固體食物，並持續吃母乳至兩歲或以上。媽媽在重返工作後要持續餵哺母乳的確是一項挑戰。然而，充足的準備和良好的溝通能增加母乳餵哺與工作相容的機會。



## 主動尋求 主管及同事支持

### 1. 預早準備

懷孕僱員如擬餵哺母乳，應盡早與主管人員溝通，以便在工作間作好準備。過程中，僱員可以讓主管人員明白：

- ✓ 母乳餵哺的重要性；
- ✓ 自己在復工後持續餵哺母乳的意願；
- ✓ 在工作期間擠母乳所需要的具體支援措施。

### 2. 互諒共融

僱員在產後回到工作崗位，可感謝主管及同事支持自己持續餵哺母乳，同時履行在懷孕期間跟主管商議後的有關安排，包括授乳時段、集乳地點及存放母乳的設施等。同時，僱員宜保持開放態度，按實際情況靈活變通，恆常與主管及同事保持溝通。



## 與主管人員 溝通的重點 和例子

### 1. 感激主管人員在工作上的支援

### 2. 表達自己選擇母乳餵哺的意願，並解釋持續餵 哺的重要性

例子：「跟醫護人員商討後，我選擇了母乳餵哺，因為母乳能為孩子提供最優質的營養和保護。醫生還告訴我，母乳餵哺有助我和孩子預防多種疾病。」



### 3. 具體表達在工作間所需的支援

例子：「我需要在工作間得到以下的支援以便持續餵哺母乳：

 我需要授乳時段。

一般情況下，我在八小時的上班時間內需要兩節約三十分鐘（或合共一小時）的授乳時段。如有額外需要，我會盡量利用非辦公時間（例如午飯時間、辦公時間開始前或結束後）；

 我需要一個具私隱的空間。

裏面有座椅、桌子和用來連接母乳泵的電插座。我明白不是每個工作間都設有哺乳室，我們可以探討一下短暫借用閒置的會議室或在安靜的角落設置臨時屏風或簾子的可行性；

 最後，我需要冷藏設施。

用來妥善儲存母乳，一般茶水間內的雪櫃已經可以。」

### 4. 商討可行的工作安排

例子：「我希望持續餵哺母乳能與工作相容、對工作的影響盡可能減至最低。我想和你預早商討如何準備和安排，以符合大家的益處。」

## 授乳媽媽的 上班準備

### 1. 獲取家人支持

媽媽向伴侶和家人表達自己決定餵哺母乳，尋求他們的支持和配合，尤其教導他們辨識寶寶肚餓和滿足的信號，以便他們能在媽媽外出上班時，把擠出的母乳適時適量地餵給寶寶。要是寶寶被餵食時吃太飽，或會減低他們在直接餵哺時吸吮的意欲，媽媽的奶量可能因此而減少。

### 2. 持續餵哺，滿足寶寶需要

回應式的母乳餵哺有助產後媽媽製造充足的母乳以滿足寶寶的需要。在職媽媽未必每餐都能直接餵哺寶寶，她們需要在工作期間有規律地每隔三至四小時擠出母乳，以維持足夠的母乳產量。媽媽可以在離家前先直接餵哺寶寶，上班期間定時擠出母乳，下班後盡快回家繼續直接餵哺。在周末及休假時，可隨時隨地按寶寶的需要直接餵哺。



### 3. 動手準備，熟能生巧

授乳媽媽可預先準備在工作間擠母乳的所需用具，例如：母乳泵和它的配件、儲奶用的容器、冰種和冰袋等。在復工前的兩周，可在家練習擠母乳的技巧和熟習用具的操作，並讓寶寶嘗試由照顧者餵食母乳。媽媽可以逐步調節擠母乳的次數來配合工作期間所能安排到的授乳時段。媽媽亦可儲起一些母乳以備上班後的不時之需。一般而言，一至兩天的奶量儲備便已足夠。

### 4. 善用時間

有些剛復工、仍在適應當中的媽媽可能需要較長時間或較頻密地擠出母乳，她們可盡量利用非辦公時間（例如：午飯時間、辦公時間開始前或結束後）。但若媽媽需要十分頻密地擠出母乳，這可能反映一些母乳餵哺相關的狀況，如擠母乳技巧不正確或產奶過多，媽媽應向醫護人員尋求專業意見，以免影響持續餵哺母乳。



## 家庭健康服務

母乳餵哺熱線: 3618 7450



衛生署



母乳餵哺的健康資訊



母乳餵哺常見疑問



設有育嬰間的政府物業



母乳餵哺視像資訊

家庭  
議會



家庭友善僱傭措施

平等機會  
委員會



為哺乳女性建立友善工作間

聯合國  
兒童基金  
香港委員會



#SayYesToBreastfeeding



家庭健康服務

[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

FHS-BF 14B (2023年7月修訂)