

母乳餵哺



網上版本



觀看短片



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，並繼續餵哺母乳至兩歲或以上。

母乳餵哺的好處：

- 👍 母乳的營養成分最能配合嬰兒生長和發育的需要
- 👍 母乳含有酵素，可幫助消化及吸收養分
- 👍 母乳含有天然抗體及活免疫細胞，有助增強嬰兒的免疫力，減低感染疾病的風險
- 👍 餵哺母乳不但可增進母嬰感情的聯繫，加強嬰兒的安全感，亦能促進嬰兒腦部發展
- 👍 母乳餵哺方便、省時、省錢和環保

成功小提示：

- 👍 **母嬰同房**
寶寶睡在媽媽牀邊的嬰兒牀上，可讓媽媽適時地回應寶寶的需要
- 👍 **回應式餵哺**
留意寶寶的早期肚餓信號，適時給他餵哺
- 👍 **家人支持**
研究指出，有伴侶和家人支持的媽媽，能夠持續餵哺母乳達 6 星期，是沒有家人支持的組別的 8.5 倍
- 👍 **醫護人員適時協助**
餵哺母乳時，如遇上疑難，應盡快尋求協助

給母乳餵哺寶寶的爸爸媽媽：

“怎樣知道寶寶吃得足夠？”

健康足月的寶寶：

吃奶：

- 按寶寶需要隨時餵哺，在首天至少吃3至4次奶
- 從第2天開始頻密索食，寶寶有早期肚餓信號便可餵哺，一般一天最少約 8 至 12 次，每天餵哺次數不限
- 每個寶寶都有不同的吃奶節奏，例如他可能在一天裡的某些時間會特別索食，所以要按他的需要來餵哺

小便：

- 全吃初乳的寶寶，首兩天每天會有1至2塊濕尿片
- 在第 3、4 天每天最少有 3 塊較之前濕的尿片
- 第 5 天起每天最少有 5 至 6 塊相當重的濕尿片(每塊片約有 3 湯匙或 45 毫升水的重量)，小便透明或淡黃色

大便：

- 第一天排出墨綠色黏狀胎糞
- 於第 3、4 天由胎糞轉為黃色大便，質地由最初較稀爛、呈糊狀，逐漸變為柔軟及帶有小顆粒
- 於滿月前，每天最少排出 2 次相當分量的大便

體重：

- 在出生後首數天，寶寶會有輕微的生理性體重下降(俗稱「收水」)
- 約 1 至 2 周後便會回復出生時的體重，然後體重會穩步增長

媽媽：

- 於餵哺時，不會感到乳頭或乳房疼痛，聽到或看到寶寶吞奶
- 於首數星期餵哺後，乳房會從脹滿變得較柔軟(首數天由於未「上奶」，媽媽可能未有這種感覺)



☺寶寶已吃得足夠!



寶寶出生後，盡早與他到母嬰健康院跟進餵哺和體重情況。如有任何母乳餵哺的問題，可向以下機構尋求協助：

- ✦ 衛生署家庭健康服務
 - 親臨附近的母嬰健康院
 - 致電母乳餵哺熱線 3618 7450
- ✦ 醫管局各大醫院的諮詢熱線(只限於該院分娩的媽媽，詳情請向各醫院查詢)
- ✦ 愛嬰醫院香港協會 2838 7727 (上午 9 時至下午 9 時)
- ✦ 香港母乳育嬰協會 2540 3282 (24 小時電話錄音)
- ✦ 你的兒科 / 產科 / 家庭醫生

母乳餵哺常見的問題

寶寶出生後的第一、二天，吃得那麼少，需要給他補充奶粉嗎？

健康足月的寶寶，因出生時身體已有足夠的水分和營養，加上他胃部容量細小，所以就算只吃分量很少的初乳也是足夠的。以全母乳餵哺，寶寶的腸道就會好像有一道保護膜，阻止細菌入侵。相反，若補充奶粉或水分便會減低腸道的保護，因而增加感染的風險。質地較稠的初乳亦有助寶寶學習吸吮乳房、吞嚥和呼吸的技巧。若寶寶在第一、二天有一至二塊濕尿片，小便是透明無色或淡黃色的，且每天最少排出一至二次大便，媽媽便不用擔心，只需要繼續努力，按寶寶的需求頻密餵哺，並盡快與寶寶到母嬰健康院、你的兒科或家庭醫生處繼續監察寶寶的情況便可。

寶寶出生後已經兩、三天，為什麼我的乳房還沒脹，是否沒有奶？ 需要補奶嗎？

懷孕中期開始，乳房已經開始製造乳汁並儲存於乳房內，待寶寶出生後便可以吃母乳。初生寶寶的胃部容量細小，每餐所需的分量不多，特別是首一、兩天，就是寶寶吸吮了，你也未必察覺到，所以最初數天你還未覺得乳脹也是正常。你只要按寶寶的需求頻密餵哺，並觀察他的大、小便次數和顏色的變化。假若正常，便不要輕易補充奶粉，更不需補水或葡萄糖水。因為這做法會減少寶寶吸吮乳房的機會，影響媽媽製造乳汁。其實，大部分媽媽約在第二天後，才開始有乳脹(俗稱「上奶」)的現象。「上奶」後通過寶寶頻密和有效的吸吮，乳房便會慢慢製造多些乳汁。如果你對自己的奶量仍有疑問，請向母嬰健康院或其他醫護人員查詢。

乳房脹痛，怎麼辦？

媽媽會在寶寶出生後約三天左右開始「上奶」(即奶量會有明顯的增加)，若寶寶的吸吮情況不理想，乳汁會滯留在乳房，情況持續會造成腫脹。乳房腫脹時會感到很疼痛，乳汁較難流通。而且乳頭被拉平，寶寶難於有效地吸吮乳房，令乳房更腫脹，形成惡性循環。要減輕「上奶」後乳房腫脹的情況，媽媽產後應盡早與寶寶作肌膚接觸並開始餵哺母乳。之後，每天按寶寶的需要餵哺，若他每次吃完一邊乳房已滿足便不需要一定吃另一邊；假若另一邊感到乳脹，可以冷敷乳房來紓緩脹痛的感覺。

乳房腫脹時：

- 不要穿上太緊或有鋼線的胸圍，因會阻礙乳汁流出
- 定時服用止痛藥；常用的撲熱息痛適用於授乳媽媽
- 餵哺後和下一餐之間，可以冷敷乳房，有止痛和消腫的功效；可重複冷敷
- 使用室溫或冰過的綠色生椰菜(高麗菜)，可舒緩乳房腫脹引致的疼痛。使用前，先用瓶子把椰菜壓平，然後敷在乳房上，不要接觸到乳暈，每次敷約 20 分鐘或是直至葉子變軟了便棄掉
- 繼續讓寶寶吸吮乳房，確保寶寶正確吸吮
- 餵哺之前，你可以用以下方法來刺激噴奶反射，幫助乳汁流動：
 - ✧ 與寶寶作肌膚接觸，把寶寶伏在媽媽胸前，中間沒有任何衣物阻隔
 - ✧ 輕柔按摩乳房但千萬不要太大力
 - ✧ 暖敷乳房，緊記要少於 3 分鐘，時間太長和太熱反會增加腫脹及燙傷皮膚
- 用手擠出少量乳汁，令乳暈鬆軟一些，讓寶寶容易含着多些乳房組織，有助他正確吸吮
- 也可嘗試不同的餵哺姿勢

如情況沒改善或你仍有疑問，請向母嬰健康院或其他醫護人員查詢。

寶寶有黃疸，應否繼續吃母乳？

一般母乳餵哺的寶寶，黃疸會持續較久，稱為「母乳性黃疸」。雖然轉吃配方奶可令「母乳性黃疸」快些減退，但實際上並無需要。因為「母乳性黃疸」程度溫和，並會於兩至三個月內自然消退，對寶寶身體及腦部發展不會構成影響。不過，持續的黃疸亦有其他病理性成因，其中包括嚴重但罕有的膽管閉塞，若不及早治理，肝臟功能便會受到嚴重破壞。所以，滿月後仍有黃疸的寶寶會被安排抽血及檢查，若檢測正常，排除其他病理性成因，媽媽便可安心繼續餵哺母乳，給予寶寶最好的營養和保護。

歡迎參加由衛生署舉辦的母乳餵哺朋輩支援計劃，或社區上的朋輩支援小組。
如對母乳餵哺有任何疑問，請向母嬰健康院的醫護人員查詢，或致電衛生署母乳餵哺熱線 3618 7450

若需要更多有關母乳餵哺的資料，可登入家庭健康服務網頁www.fhs.gov.hk
詳閱「愛♥從母乳開始.....」小冊子



愛從母乳開始.....
<http://s.fhs.gov.hk/0zni2>