

2020版



愛 ❤ 從母乳開始.....



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會



給準爸媽的信……

親愛的爸爸媽媽：

我快要出生了！

當你們正在忙碌準備嬰兒牀和其他東西時，有沒有想過，給我最珍貴的禮物，讓我可以健康成長？這珍貴的禮物就是給我餵哺母乳！

我現正住在媽媽的肚子裏，一天天長大。我希望出生之後，可以在媽媽溫暖和安全的懷抱裏吃母乳，得到我生長所需的營養、獨一無二的天然抗體及活性免疫細胞的保護。

我知道，有些爸爸媽媽會用配方奶來餵他們的寶寶。不過，配方奶絕對比不上純天然的母乳。配方奶不含抗體，亦不會按着我的需要而調節營養成分，還可能有其他風險呢！

我真希望你們可以細心閱讀這本小冊子，了解餵哺母乳對我的長遠好處。期待能享受爸爸在媽媽身旁伴着我吃母乳。

你們最愛的寶寶上



目錄

第一章 母乳餵哺好處多

母乳餵哺好處多	1
全母乳餵哺	5
直接餵哺	6
打造精靈快樂小人兒	8
親親寶寶	9
母乳從懷孕開始	10

第二章 母乳餵哺好開始

肌膚相親	14
回應式餵哺	16
餵哺的日與夜	20
母嬰同房	21
夜間餵哺小錦囊	22
增加奶量小貼士	24
母乳製造從寶寶需要開始	28

第三章 母乳餵哺好時光

餵哺日誌	30
寶寶吃得夠嗎	44

第四章 母乳餵哺實戰攻略

認識噴奶反射	46
授乳 / 擠乳前奏	48
舒適餵哺小貼士	51
正確的餵哺姿勢： I. 媽媽常用的姿勢	52
II. 抱寶寶「埋身」	54
III. 帶寶寶到乳房	55
理想的含乳	55
有效的吸吮	56
不理想的含吮	57
授乳齊練習	58
延續母乳餵哺策略	59
媽媽寶寶逛街去	60
在職媽媽	62

第五章 齊來學擠奶

什麼時候需要擠奶	66
用手擠奶	67
儲存擠出的母乳	68
解凍冷藏的母乳	70
餵食擠出的母乳	71

第六章 哺乳期間的營養

哺乳期的飲食要訣	72
哺乳媽媽每天應吃多少	74
哺乳媽媽需要戒口嗎	74
素食哺乳媽媽的營養素	75

第七章 媽媽的疑惑

吃母乳的寶寶需要補充劑嗎	76
寶寶滿月後仍有黃疸，我應否改以配方奶餵他	78
媽媽服用藥物時，需要停止餵母乳嗎	79

第八章 母乳餵哺診症室

乳頭疼痛	80
乳頭破損	80
乳管閉塞、乳腺發炎	82
奶量過多	86
副乳腺	88
乳頭小白點	88
真菌感染	89
各大機構熱線服務與網頁	91



第一章 母乳餵哺好處多



根據世界衛生組織建議，
寶寶出生後應盡早開始母乳餵哺，最初6個月
全吃母乳，
約到6個月大，應逐漸添加固體食物滿足寶寶
的營養需要，並繼續母乳餵哺至2歲或以上。



母乳餵哺好處多

寶寶：



減少： 腹瀉

肺炎

呼吸道感染

中耳炎

肥胖

日後糖尿病

有助： 消化

日後接受新食物



母乳餵哺

*早產、患病、黃疸的寶寶
更需要母乳！

*減少早產兒的壞死性腸炎





媽媽：

減少：乳癌和卵巢癌

產後出血

糖尿病

有助：收身

省時、省錢

方便、環保



建立親密關係：





天然抗體，增強體質



懷孕期間，媽媽的抗體透過胎盤輸送給胎兒。寶寶出生後，這些抗體於寶寶約6個月大便耗盡。



然而於首兩三年，寶寶的自我製造抗體能力低，容易受到感染。母乳所含的天然抗體、活免疫細胞、酵素等，正好減低感染疾病的風險。

- **全母乳餵哺可提供寶寶
首6個月所需的能量和營養**



全面營養，促進發育

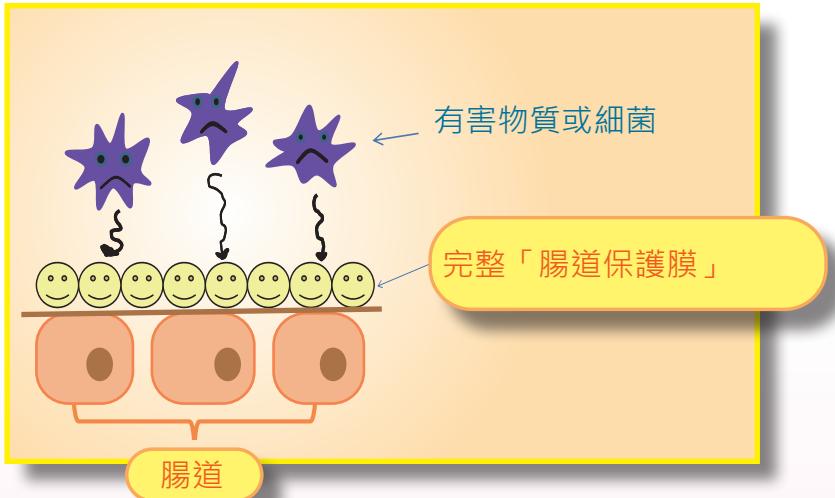


母乳是充滿生命力的，媽媽的身體會因應寶寶不同時期的生長需要，製造和調配合適的成分，給予寶寶獨家的最佳營養。成分如奧米加3脂肪酸（如DHA等）、牛磺酸（Taurine）等等，可以幫助腦部、視力、腸胃等發育。配方奶所添加的各種成分是模仿母乳調製而成。現時沒有足夠證據，證明這些添加成分對寶寶健康有長遠的幫助。

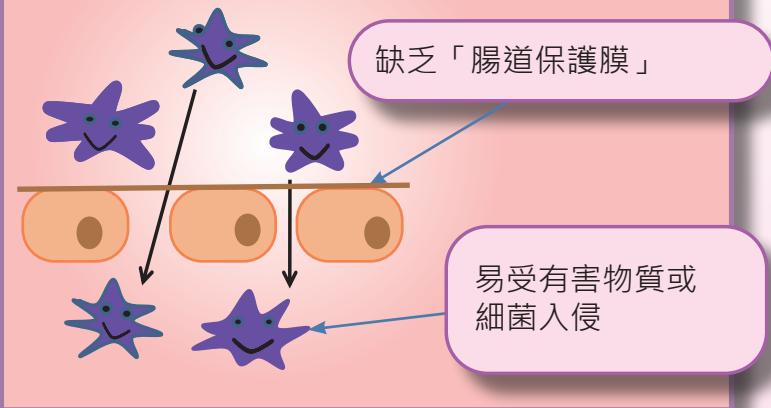
（詳閱76頁）

全母乳餵哺

以全母乳餵哺的寶寶，腸道被母乳中的抗體等保護，受感染的風險便會減低



補充奶粉或水



不必要地添加水和配方奶，會減低
寶寶吃母乳的意慾，令**奶量減少**

直接餵哺



餵哺母乳的好處不止於母乳的成分……

- ❖ 授乳時，媽媽擁着寶寶肌膚相親，加強彼此**連結**、**親近**，透過釋放**「愛的荷爾蒙」（催產素）**，幫助：

寶寶：



啟發情智，促進**腦部發展**，成長為快樂自信的小人兒



媽媽：



容易讓身心放鬆、保持心境愉快，母愛滿盈……
正面影響親職能力



- ❖ 直接授乳有助實行**回應式餵哺**
(詳閱16-19頁)





- ❖ 寶寶主導食量，不會吃過量，減低日後患肥胖症和糖尿病的機會



- ❖ 吸吮乳房可訓練寶寶的口腔肌肉，減少出現牙齒咬合不正（如哨牙）



有些媽媽想確知寶寶的吃奶量而放棄直接餵哺，然而吃奶量因人而異，亦每餐不同。家長觀察寶寶的表現，更能滿足他的身心需要（詳閱16頁）



打造精靈快樂小人兒



與腹中的寶寶互動連繫，
可以促進他的腦部發展

從20周大左右，寶寶便可以感應周遭的聲音及媽媽的情感

準爸媽可以多與 寶寶互動：

- ❖ 輕撫隆起的腹部
- ❖ 感應胎兒的動作
- ❖ 跟他說話
- ❖ 紿他哼歌
- ❖ 和他一起聽音樂
(不要直接放在肚皮上播放音樂)



哥哥姊姊也可以
一起參與，為一家
人的親密關係打好基
礎！



親親寶寶



寶寶出生後，爸媽可以：

- * 與寶寶肌膚相親
- * 母嬰同房
- * 多觀察、多回應：回應式餵哺、抱抱、哄哄、與他傾談、唱歌……



與爸媽親近，
需求被適時回應，

寶寶會成為

快樂自信的小人兒



爸媽與寶寶親密互愛的連繫：

- ❖ 寶寶感到被愛，「愛的荷爾蒙」增加，壓力荷爾蒙減少
- ❖ 這些有助寶寶的腦部發展，並有利他長遠的身心健康
- ❖ 家長也同時釋放「愛的荷爾蒙」，提升親職能力
- ❖ 寶寶減少哭鬧不安

母乳從懷孕開始



由懷孕開始乳房已作準備，並在妊娠中期開始製造初乳



你知道嗎？



從懷孕開始乳房的變化

準媽媽可能會感到乳房脹大，乳頭、乳暈顏色轉深，甚至有微量母乳流出。有些媽媽會發現在腋下長出細小的副乳房（詳閱88頁），或在乳暈表面出現分泌腺（如下）



從妊娠到哺乳期，乳暈會出現一些增大凸起的分泌腺（又稱蒙氏小結）並且分泌

- ❖ 油脂：避免乳暈乳頭乾燥
- ❖ 抗菌的物質：保護皮膚免受感染
- ❖ 有媽媽獨特氣味的物質：幫助帶寶寶到乳房

每次餵哺前
無須清洗乳頭

你知道嗎？



乳房的大小與造奶量無關

媽媽的乳房偏小，也不會影響造奶量，但儲奶量可能會較少。有需要時，寶寶會增加每天吃奶的次數來維持整天攝取母乳的分量

觀看短片



<http://s.fhs.gov.hk/l18bv>

乳頭扁平或凹陷未必影響直接授乳

正確的吸吮母乳方法，是含着乳頭和大部分的乳暈，並不單只含着乳頭

 **成功餵哺母乳需要媽媽、寶寶和家人一同學習、適應、解決遇到的挑戰和困難**

- ⑧ 有些寶寶會因為未能有效吸吮母乳而體重下降，甚至脫水或加劇黃疸
- ⑧ 有些媽媽則因為各種疑慮和壓力而感到徬徨，或因未能掌握技巧以致乳頭疼痛、乳管閉塞、乳腺炎等





準爸媽應早作準備，熟悉餵哺的知識，爭取家人支持。遇到困難時，耐心應對並盡早尋求協助，大部分媽媽都可以成功地餵哺母乳。

詳閱《餵哺孩子由你作主》



<http://s.fhs.gov.hk/bctmq>



產前講座



母乳小組



母乳指導



寶寶吃母乳多一天，



為他和媽媽的健康帶來的好處

就會多一些

第二章 母乳餵哺好開始

寶寶呱呱落地，隨之便要適應母體外的生活，他天天長大，身體亦漸漸產生變化。爸媽須觀察、了解並滿足他的需要。

觀看短片



<http://s.fhs.gov.hk/5sat4>

肌膚相親

★ 產房內

黃金首小時，
從肌膚相親到
吃第一口初乳



5. 吃初乳

1. 伏在媽媽胸前，
沒有衣物阻隔



2. 聞一聞



4. 爬向乳房



3. 看一看



* 延續寶寶在母體內那份溫馨感覺，能為寶寶保暖，
穩定他的心跳和呼吸，給他安全感

* 接觸媽媽身上的菌種，有助寶寶的正常菌種生長

提 提 你

很多醫院均有實行肌膚相親等的「母親友善分娩措施」，
詳情請向分娩醫院查詢

★ 經常與寶寶肌膚相親：

- ❖ 幫助母乳排出，減少授乳困難
- ❖ 能穩定寶寶的情緒（尤其在哭鬧時）
- ❖ 增進爸媽與寶寶的感情



很窩心啊！



埋身很容易！

很幸福啊！

餵哺或與寶寶肌膚相親時，應留意：

- * 媽媽可半躺臥或坐着，不應平臥牀上
- * 寶寶的口鼻不被遮蓋以便觀察
- * 觀察寶寶的面色及呼吸
- * 若媽媽睡意濃濃，便應把寶寶放回嬰兒牀

回應式餵哺

爸媽適時回應寶寶的需要，對他的腦部發展十分重要，亦能建立互愛互信的關係。

觀看短片



<http://s.fhs.gov.hk/b9yge>

★ 寶寶發出**早期肚餓信號**，便給他**餵哺**



躍躍欲動



張開嘴巴



轉頭，覓食

★ 寶寶發出**吃飽了的信號**，便可**停止**餵哺

- ❖ 吃飽了的信號：吸吮越來越慢、手腳放鬆、自行張嘴放開乳房、表現滿足或睡着了





不論餵母乳或配方奶，都應由寶寶決定
何時開始、何時停止



寶寶吃奶並**不需按時限刻**，而每餐進食的奶量亦
未必相同

哭鬧已是較遲的肚餓信號



回應式的母乳餵哺，不只為寶寶帶來營養， 同時讓母嬰建立互愛、慰藉和信任



直接在乳房吃母乳的寶寶是**不會吃過量**的



母乳餵哺是回應寶寶不同需要的首選。吸吮乳房可以滿足寶寶親近和被愛的需要，帶來**安全感**



媽媽可藉授乳來**安撫**哭鬧、困惱、撒嬌、寂寥或不安的寶寶，例如接種疫苗後



有助直接授乳，**提升奶量**



媽媽也可以按自己的**生理和心理需要**直接授乳，例如：

- ❖ 媽媽想親近寶寶
- ❖ 媽媽出外前
- ❖ 媽媽感到乳脹時



隨着寶寶年紀漸長，媽媽也可用其他方法回應他的需要

詳情請參閱：



<http://s.fhs.gov.hk/rdukh>



<http://s.fhs.gov.hk/8aa2t>

共享育兒樂2-《親職系列2-
貼心照顧 建立親密的親子感情》

共享育兒樂3-《親職系列7-
親子溝通 紿一歲前嬰兒的父母》

若寶寶未能直接在乳房吃母乳，爸媽亦應適時回應寶寶

餵哺的日夜

在寶寶出生首數周，按他的需要**頻密地日夜餵哺**：

- ❖ 會更配合他細小的胃部
- ❖ 會讓他迅速增重成長
- ❖ 會讓寶寶日夜都親近爸媽，時刻感到安穩被愛
- ❖ 可頻密排出母乳，增加造奶量（詳閱28-29頁）
- ❖ 有助增加奶量，因「造奶荷爾蒙」於晚間較多
- ❖ 可預防母乳淤滯所引致的乳房腫脹、乳管閉塞等（詳閱32，82-85頁）



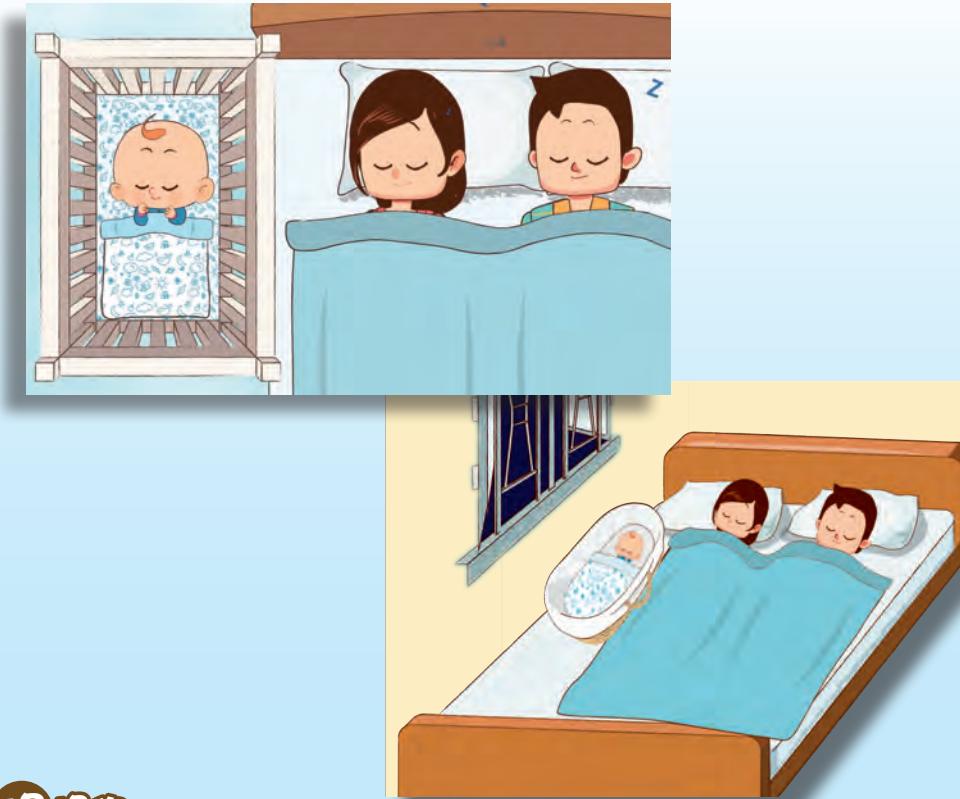
母嬰同房

讓寶寶日夜都睡在媽媽牀邊的**嬰兒牀**：

- ❖ 方便媽媽適時回應寶寶的需要
- ❖ 互相親近、認識，有助寶寶腦部發展
- ❖ 加強媽媽照顧寶寶的信心
- ❖ 減低嬰兒猝死的風險



《睡得安全 親子無憂》
<http://s.fhs.gov.hk/2mm66>



提 提 你

很多醫院都支持母嬰同房，詳情請向分娩醫院查詢

夜間餵哺小錦囊

- ❖ 保持房間幽暗安靜
- ❖ 把嬰兒牀靠近成人牀，方便觀察寶寶，適時餵哺，減少哭鬧
- ❖ 媽媽可考慮側臥式授乳
- ❖ 可預先在房間準備餵哺所需的用品



給爸爸的小貼士：



- ❖ 支持媽媽，讚許和肯定她的努力
- ❖ 鼓勵及幫助媽媽爭取休息機會，分擔其他照顧寶寶的工作，例如掃風、換尿片、洗澡等
- ❖ 當她餵哺寶寶時，幫她準備飲品、小吃、咕𠇂等

多親近、多回應

媽媽和寶寶日夜學習和適應：

- ★ 媽媽按需餵母乳，奶量和技巧會越趨穩定
- ★ 寶寶也會逐漸建立較有規律的吃奶習慣





增加奶量小貼士



盡早開始餵哺

產後盡早與寶寶肌膚相親及開始餵哺，好讓寶寶於媽媽「上奶」前便學習吸吮乳房（詳閱14頁）



回應式餵哺

由於初生寶寶的胃部細小，所以會頻密索食。媽媽要留意他的早期肚餓信號，給他餵哺，無須定時定量（詳閱16-19頁）



夜間餵哺

寶寶索食沒有晝夜之分。讓他睡在父母牀邊的嬰兒牀，方便餵哺。在晚上媽媽的造奶荷爾蒙較多，「餵夜奶」有助增加奶量（詳閱20-22頁）



確保寶寶含吮方法正確

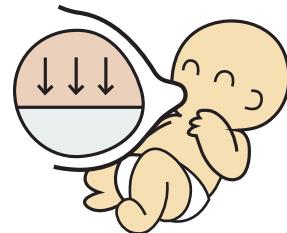
寶寶含吮正確才可吃到足夠的奶，亦能避免乳頭損痛。如有疑問請主動尋求專業指導（詳閱第四章）



吸吮有效
及
餐數頻密

💡 確保母乳有效排出

媽媽於餵哺前可作肌膚相親幫助母乳排出。如寶寶的吸吮能力未如理想，可於餵哺後額外擠奶，使滯留的母乳排出（詳閱28-29頁）



💡 適當的鎮痛方法

任何「痛楚」包括傷口和乳房脹痛都會減弱噴奶反射，阻礙母乳流通。媽媽可服用止痛藥（常用的撲熱息痛可適用於授乳媽媽）、凍敷乳房、採用舒適的姿勢等，來減輕不適（詳閱第四章）



💡 爭取適當的休息

媽媽可盡量與寶寶同步小睡、將大部分家務交給家人或傭人打理、簡化家務的步驟和減少訪客等，以增加休息時間





均衡飲食

保持均衡飲食，以攝取足夠的營養，維持母乳的質素。哺乳媽媽應多以水和清湯解渴（詳閱第六章）



提 提 你

以上增奶小貼士實行後，或需數天至數星期才見成效

加油喲！



不要輕易給寶寶餵水和配方奶

這樣會填滿寶寶的肚子，減低吃母乳的意慾，令奶量減少。

不要輕易給寶寶奶嘴和奶瓶

吸啜奶嘴和吸吮乳房的方法不同。讓寶寶（尤其是早產嬰兒）吸啜奶嘴或奶瓶，可能會影響他們正確地學習吸吮乳房。因此若有需要，可考慮在直接授乳的情況理想後才使用奶嘴。

不要過度擠奶

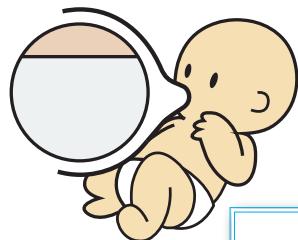
過度擠奶可使媽媽分泌過多母乳，令乳房腫脹，增加乳管閉塞和發炎的風險。

母乳是活生生的

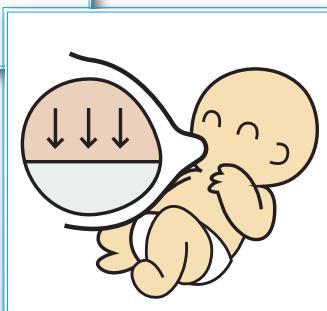


每一餐、每一天、每個月，
都會配合寶寶成長而改變

母乳製造從寶寶需要開始



寶寶開始吃奶了



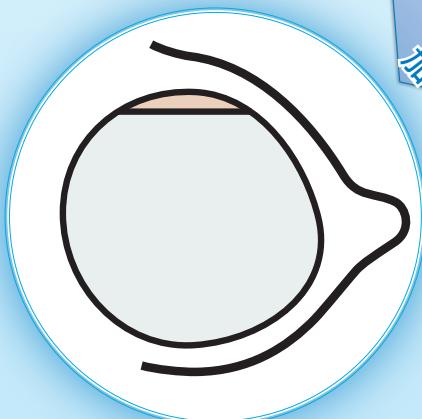
吸吮有效
及
餐數頻密



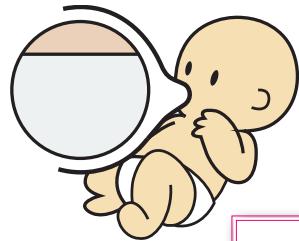
乳房
發出的
信息

加量
增加
需求
量

積存少 = 需求量大



增加產量



寶寶開始吃奶了



吸吮乏效

或

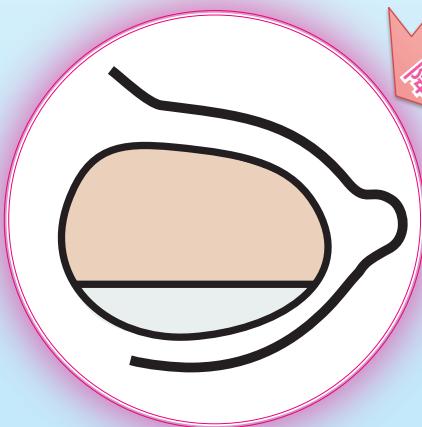
餐次稀疏

母乳積存在乳房內



乳房發出的
信息

積存多 = 供應過剩



第一次哺乳量過盛
↓

減低造奶量

第三章 母乳餵哺好時光



我可以

餵哺日誌

- ❖ 盡早餵哺母乳，不要等到「上奶」才餵哺
- ❖ 按寶寶需要隨時餵哺，於首天最少餵哺母乳3–4次
- ❖ 主動找醫護人員指導餵哺姿勢，識別寶寶含乳是否正確
- ❖ 把嬰兒牀放在牀邊，方便觀察寶寶和回應他的需要
- ❖ 爭取休息時間，如與寶寶同步睡眠和減少訪客

假若不能直接餵哺寶寶：媽媽可以在寶寶出生後2小時內開始頻密擠奶，給寶寶餵食初乳的同時，亦預防「延遲上奶」

觀看短片



認識初乳

- * 乳房於懷孕中期便開始製造初乳 <http://s.fhs.gov.hk/dgdii>
- * 初乳分量少，所以媽媽**不會感到乳脹**
- * 初乳少而稠，有助寶寶學習協調吸吮、吞嚥和呼吸的技巧
- * 含大量抗體，是寶寶的**第一道「天然防線」**

第一天

觀看短片



<http://s.fhs.gov.hk/cb5un>

認識我



第三章

活動狀況	於剛出生後兩小時最清醒，其後10小時較為嗜睡，期間或會醒1-2次
胃部大小	 約5-7毫升 如波子般大小，正好配合初乳的分量
吃奶規律	一般在首天需要最少3-4次 (寶寶身體一般都有足夠的儲備應付需要)
大便	 墨綠色黏狀胎糞 最少一次
濕片 (有小便)	 最少一次
體重	輕微的生理性體重下降，俗稱「收水」
新生嬰兒 黃疸	一般均未見症狀

*此頁與33，37頁之表內所列均以健康足月的寶寶為準



我可以

- ❖ 把嬰兒牀放在牀邊，方便觀察和回應寶寶
- ❖ 每天餵哺次數不限，寶寶有**早期肚餓信號**便可餵哺，一般一天最少約**8-12次**
- ❖ 餵哺前先進行「授乳前奏」（詳閱48-49頁）
- ❖ 在這幾天寶寶一般每次均須吃兩邊乳房才滿足
- ❖ 主動找醫護人員指導餵哺姿勢，識別寶寶含乳和吸吮是否正確
- ❖ 觀察寶寶的**大小便情況**，以確保他吃得足夠
- ❖ 以全母乳餵哺寶寶，不輕易補充配方奶或水
- ❖ 爭取時間休息和小睡，或可減少訪客次數
- ❖ 注意均衡飲食和多喝水或清湯

認識「上奶」



- * 隨著荷爾蒙的轉變，奶量會明顯增加，並開始有「谷奶」的脹痛感覺
- * 腫脹會令母乳較難流通，寶寶亦較難吸吮，但一般會在12-24小時內逐漸減退
- * 讓母乳順利排出，媽媽可以：
 - ☆ 盡早開始及頻密地餵哺母乳
 - ☆ 擠出少量母乳，令乳暈較鬆軟，幫助寶寶含吮
 - ☆ 凍敷乳房，可用冰墊、凍毛巾或椰菜葉
 - ☆ 服用止痛藥，如常用的撲熱息痛（必理痛）



若乳房脹痛持續超過24小時，或於產後第4天仍未「上奶」，
應盡快尋求專業指導

認識我



活動狀況	相比首天，清醒和活躍的時間較多，但晝夜不分，容易醒來，並會發出不同的信號，甚至以哭鬧來表示需要（詳見後頁「哭寶寶」）		
胃部大小	 約22–27毫升 如乒乓球般大小		
吃奶規律	一般在首數天每天最少8–12次（胃部仍然細小，須頻密餵食才能滿足需要）		
大便	胎糞 第3–4天轉為深啡色，然後黃色  每天最少2次		
濕片 (有小便)	第1–2天  每天1–2次	第3–4天  每天3–4次，略重	
體重	持續生理性「收水」，部分寶寶會於第4天體重開始回升		
新生嬰兒 黃疸	體內膽紅素漸升，皮膚及眼白發黃		

黃疸小提示

- * 於出院後1–2天內到母嬰健康院檢查或按指示覆診
- * 確保寶寶吃到足夠的母乳，能減少嚴重黃疸的機會
- * 不要額外餵食白開水、葡萄糖水或配方奶

小插曲（一）：「第2夜」



「昨天寶寶睡得甜甜的，今晚卻不停「埋身」，吸吮片刻便睡着，一把他移離乳房便哭！是人奶不夠嗎？」



「媽媽的胸膛是最好的！」

- ❖ 休息了一天，今天精神多了，原來世界是這麼刺激又新奇
 - 四周是耀眼的燈光、嘈吵的聲音、奇怪的氣味……
 - 被衣服包裹着，要自己孤單地躺在牀上……
 - 不時又有陌生的叔叔姨姨觸碰我……
- ❖ 媽媽的胸膛既溫暖又安全，聽着她的心跳和聲音，實在幸福



「這是寶寶的適應期。」

- ❖ 出生過程令寶寶感到疲倦，休息過後，他在第二天會顯得活躍，特別是在晚上
- ❖ 初生寶寶的睡眠周期很短，容易醒來
- ❖ 寶寶的胃部細小，而初乳極易被吸收，所以約一小時或更短便會感到肚餓，需要頻密吃奶
- ❖ 寶寶頻密吸吮有助提升媽媽的奶量
- ❖ 媽媽常常讓寶寶「埋身」吸吮，與他肌膚相親，可助他適應新的環境及學習吸吮母乳





我可以

- ❖ 母嬰同房，方便了解和適時回應寶寶
- ❖ 留意他的早期肚餓信號，隨時餵哺，每天餵哺次數不限，一般約8–12次，時間可長可短
- ❖ 每次先讓寶寶吃一邊乳房至鬆軟，若他**仍未滿足或大小便不足**，便讓他吃另一邊乳房
- ❖ 觀察寶寶的**大小便情況**，以確保他吃得足夠
- ❖ 爭取時間休息，如與寶寶同步小睡。注意均衡飲食和多喝水或清湯

提提你

- * 與寶寶到母嬰健康院或診所，跟進健康及吃奶狀況
- * 主動找醫護人員作「母乳餵哺指導」，評估寶寶能否正確含乳及有效吸吮

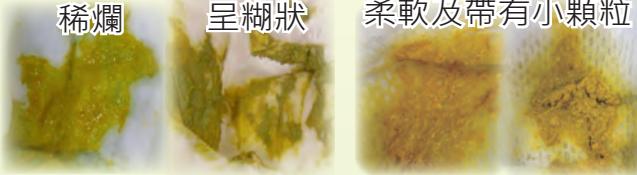
認識「奶量調節期」

首3–5星期，奶量會因應需求而調節：

- * 母乳若未被排出，乳房便會製造抑制物質，調低奶量
- * 寶寶**有效而頻密的吸吮**，乳房便會製造足夠的奶量
- * 有些媽媽須把母乳盡量擠出以維持奶量（詳閱第五章）！
- * 相反若媽媽奶量太多，而經常感到乳脹，便需要調低奶量（詳閱86–87頁）

AAP 指導
手冊



活動狀況	睡眠周期仍然短，時而熟睡，時而淺睡，容易醒來，而且晝夜不分
胃部大小	 第7-10天 約60-80毫升 大雞蛋般大小
吃奶規律	<ul style="list-style-type: none"> * 餵哺次數和時間因人而異，一般每天約8-12次，每餐約10-40分鐘 * 隨著寶寶胃部漸長、吸吮能力漸佳及媽媽奶量逐漸提升，接近滿月時大部分寶寶每天吃奶約7-8次 * 密集式吃奶 (cluster feeding)：有些寶寶在一天裏的某時段(多於黃昏或晚上)會特別頻密吃奶，然後睡上4-5小時。無論吃母乳或配方奶都可有此現象
大便	 <p>大便的正常質地 可介乎黃、綠、啡色；次數與質地差異可以很大，一般每天最少2次，但由於母乳有輕瀉作用，次數亦可多至7-8次</p>
濕片 (有小便)	每天最少有5-6塊相當重量（約等同3湯匙或45毫升水）的濕片 
體重	大約1-2周便回復出生時的體重，然後穩步增長
新生嬰兒 黃疸	膽紅素一般會在個多星期便會穩定下來，然後逐步下降

部分吃母乳的寶寶，生理性黃疸會持續超過數周，一般並不嚴重，不會對健康構成影響。應按醫護人員指示，適時跟進。

小插曲（二）：哭寶寶



「寶寶除了吃奶或睡覺外，經常哭個不停。心怕一哭便抱會寵壞他，令他變得「驕身」，我應該怎麼辦？」

詳閱《親職系列3
——嬰兒的啼哭》



<http://s.fhs.gov.hk/t5md8>



「爸爸媽媽，我有很多事情要告訴你們！」



我還未弄清自己
想要什麼……

肚餓

尿濕

肚痛

無人陪

太熱

好多人呀



「適時回應哭寶寶，建立自信快樂小人兒，
不用怕寵壞。」

- ❖ 每個寶寶對環境的敏感度和反應都不同
- ❖ 在首數月寶寶正努力地適應母體以外的新世界
- ❖ 寶寶啼哭時，家長可以：



- ❖ 不安撫啼哭的寶寶，反會令他不安，對照顧者失去信心，變得更「驕身」
- ❖ 對於哭過不停的嬰兒，至今仍未有奏效且具實證的處理方法，然而這情況在大部分嬰兒3-4個月大時會自動消失

提 提 你

- 家長在嘗試不同方法之餘，也要耐心接受

滿月之後



我可以

- ❖ 適時回應寶寶吃奶的需要
- ❖ 預防乳管閉塞 / 乳腺炎，**避免母乳滯留於乳房過久**
- ❖ 以**全母乳餵哺寶寶6個月**，不輕易添加配方奶或水
- ❖ 於寶寶約6個月大開始添加固體食物，繼續餵哺母乳至寶寶**兩歲或以上**，或至自然離乳



認識「奶量穩定期」

- * 經過首3–5星期調節後，不論是擠奶或直接餵哺，奶量會進入穩定期，乳房脹滿的感覺會漸不明顯
- * 雖然奶量於往後數月不會明顯提升，但全母乳已能滿足寶寶首6個月的生長需要

提 提 你

若經常感到乳脹，可能是奶量太多，這樣會增加乳管閉塞和乳腺炎的風險（詳閱第八章）

- ❖ 與寶寶互動交流



- ❖ 從兩三個月大起，安排他日間定時小睡，建立睡前常規，讓他學習自行入睡
(詳閱《搖籃曲之一：建立睡眠常規》
單張)



<http://s.fhs.gov.hk/pj8xz>

- ❖ 約6個月大以後，當寶寶晚上醒來，別急着去哄他，讓他有機會學習安撫自己再入睡 (一般不需要吃夜奶)



遇上母乳餵哺困難時（包括乳管閉塞或乳腺炎等），
請從以下途徑尋求協助，詳閱91頁：

- * 母嬰健康院 / 分娩醫院的母乳餵哺診所
- * 母乳餵哺熱線
- * 母乳餵哺朋輩支援計劃



滿月之後

活動狀況

- ❖ 日間醒着時間較多並表現活躍，夜間睡得較長，所以吃奶會逐漸集中在日間
- ❖ 每個寶寶都有不同的睡眠需要和節奏

吃奶規律

漸漸建立較有規律的吃奶模式，索食次數會慢慢減少。不過每個寶寶的吃奶量都是獨特的，亦會因應不同階段的生長速度、新陳代謝和活躍程度而有所變化。

以下是一些寶寶因應生長變化而調節食量的情況：

「猛長」：寶寶比平常更頻密索食，濕片亦比平常相應增加不少，情況可維持數天至個多星期。媽媽可耐心按他的需求餵哺，奶量自然會相應增加來滿足他的需要

「厭奶」：由於寶寶的生理發育越趨成熟，他的奶量需求會放緩或稍微減少。只要他表現精靈活潑，沒有身體不適的現象，便可放心，不要強行餵食。另外，有些寶寶於吃奶時會對周圍環境更有興趣而減少吃奶，媽媽可以考慮在安靜的角落餵哺，減低環境的滋擾

「戒夜奶」：寶寶會按自己的需要不再吃夜奶。一般於3個月大開始，寶寶的晝夜活動狀況漸見規律。6個月大左右，約有5成寶寶可在晚間睡上6小時，如在半夜醒來，寶寶一般可**自行入睡**

排便

滿月後，吃母乳的寶寶**排便的次數會開始減少**，有時會多天沒有大便。如果寶寶精靈活潑，沒有嘔吐或腹脹，而且排出的大便柔軟，每天又有「放屁」現象，這便正常

相反，有些以全母乳餵哺的寶寶，可能一天仍排便數次。若排出的大便不是水樣或呈泡沫狀，而寶寶又活潑如常便無須過慮

如對寶寶排便情況仍有疑問，可向醫護人員或母嬰健康院查詢

體重

體重增長會比首兩三個月減慢，寶寶亦會懂得自我調節而少吃一點。所以，謹記留意寶寶的飽餓信號，切勿過度餵食





寶寶吃得夠嗎？



家長可以觀察下列情況，確保寶寶吃得足夠：

1. 表現滿足



2. 小便足夠



基本濕片要求，詳閱31，33，37頁。總括來說，若每次餵哺後均有濕片，即表示寶寶吃奶情況非常理想

3. 大便足夠



詳閱31，33，37頁

4. 體重增長



雖然寶寶吃得夠，有些寶寶仍會有以下表現：

- ❖ 經常哭鬧



- ❖ 頻密醒來

- ❖ 比往常增加索食時間、次數、吃奶量，
或一餐增至兩邊乳房才滿足等

這些都是寶寶正常的身心變化和需要，家長可詳閱：

- ❖ 37頁 - 密集式吃奶

- ❖ 38-39頁 - 哭寶寶



- ❖ 42頁 - 「猛長」

<http://s.fhs.gov.hk/pj8xz>

- ❖ 《搖籃曲之一：建立睡眠常規》單張

第四章 母乳餵哺實戰攻略

認識噴奶反射

1

乳腺細胞製造母
乳後，母乳會儲
存在小泡囊及小
乳管內

5

母乳會被擠進
大乳管然後排出



2

有很多小肌肉
包圍着泡囊及
小乳管

4

當媽媽收到信號後，
包圍着泡囊及乳管的
肌肉細胞便會收縮

3

寶寶吸吮乳房時，會釋放
「愛的荷爾蒙」（催產
素），並產生信號



理想的噴奶反射能使母乳順利排出

影響噴奶反射的因素

- ❖ 沒有痛楚
- ❖ **肌膚相親**
- ❖ 寶寶正確吸吮
- ❖ 看、聽、嗅、撫摸寶寶
- ❖ 充滿自信
- ❖ 心情輕鬆
- ❖ 充足休息

促進噴奶反射



- ❖ **疼痛**
- ❖ 與寶寶短暫分開
- ❖ 寶寶吸吮欠佳
- ❖ 缺乏信心
- ❖ 負面情緒、焦慮
- ❖ 過度疲累

壓抑噴奶反射



當噴奶反射出現時，有些媽媽會：

- * 乳房有麻刺的感覺
- * 看到奶柱噴出
- * 乳房滴奶
- * 子宮收縮

但有些媽媽可能沒有任何表徵，仍可授乳

授乳 / 擠奶前奏

可於直接餵哺或擠奶前，用以下方法
增強噴奶反射，幫助母乳流通：



❖ 與寶寶**肌膚相親**



❖ 輕柔按摩乳房

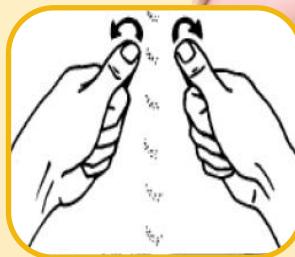


❖ 暖敷乳房
(少於3分鐘)

- ❖ 嘗試一些讓自己放鬆的方法，例如聽聽音樂、暖淋浴、想一想寶寶，看看寶寶的照片或影片



- ❖ 請伴侶或家人按摩你的背部





做足準備



預先觀看短片

餵哺技巧:

技巧概要



<http://s.fhs.gov.hk/6b4kx>

媽媽及寶寶
的姿勢



<http://s.fhs.gov.hk/vsucb>

把寶寶帶
到乳房



<http://s.fhs.gov.hk/zneyv>

正確地含乳



<http://s.fhs.gov.hk/zc7vv>

有效的吸吮



<http://s.fhs.gov.hk/atpxg>

仲有呢啲



<http://s.fhs.gov.hk/ezal0>



舒適餵哺小貼士



舒適的餵哺姿勢，能預防肌肉勞損，**有助母乳排出**

- ❖ 媽媽的**背部**、**前臂**、**腳部**都要得到**充分的承托**



- ❖ 避免寶寶穿上過多衣服，阻礙授乳

- **解開寶寶衣衫與媽媽胸貼胸，不但易於把寶寶帶到乳房，媽媽的體溫更可直接為寶寶保暖**

提 提你

隨着寶寶日漸長大，媽媽可以因應情況調整承托寶寶的部位

正確的餵哺姿勢

I. 媽媽常用的姿勢

適合



: 新手媽媽



: 學習吸吮中



橫臥式

方法

以手掌承托寶寶的頭和頸
餵哺另一邊的乳房

入門必學

適合



: 乳房較大、乳頭
凹陷、剖腹分娩、
乳腺閉塞



: 早產、吸吮較弱、
拒絕吸吮乳房



欖球式

方法

以手掌承托寶寶的頭和頸
餵哺同一邊的乳房

適合

：已掌握吸吮技巧

**搖籃式****方法**

以前臂承托寶寶的頭和頸
餵哺同一邊的乳房

適合

：晚間餵哺、疲倦



：已掌握吸吮技巧

**側臥式****方法**

寶寶側臥在牀上

適合

：母乳太多



：拒絕吸吮乳房

方法

讓寶寶伏在媽媽乳
房上，利用地心吸
力，令寶寶緊貼乳
房

半坐臥式

II. 抱寶寶「埋身」

1. 承托寶寶整個身體，保持寶寶的頭和身體成一直線。不要讓寶寶的頸部扭向一邊
2. 讓寶寶面向乳房，媽媽和寶寶腹部緊貼



3. 承托着寶寶的肩頸，讓他的頭部輕微向後仰



4. 並讓寶寶的鼻尖對着乳頭

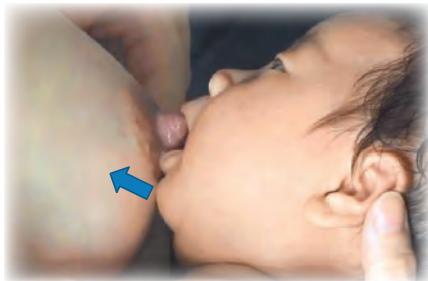


提 提 你

正確地抱寶寶「埋身」，有助寶寶含乳，達致有效吸吮，避免乳頭破損等問題出現

III. 帶寶寶到乳房

- 當寶寶張大嘴巴時，讓他
的頭部輕微向後仰、**下巴
領前**，迅速地把他帶向乳
房



若寶寶未有張口，可輕觸他的
上唇，他便會本能地張開口

- 讓寶寶的下唇**先觸及下乳暈**
較低的位置，再讓上唇包含
乳頭

2. 乳頭指向寶寶**上顎的後方**



理想的含乳

正確的含乳是寶寶含着整個乳頭和大部分乳暈，而你會見到他：

- ❖ 張大嘴巴，如打呵欠般
- ❖ 下唇向外翻
- ❖ 下巴緊貼乳房
- ❖ 外露的乳暈上部分比下部分多





有效的吸吮



寶寶吸吮得好，你會見到他：

- ❖ 吸吮時**面頰會圓圓的鼓起來**
- ❖ 有節奏地「**深而慢**」吸吮，時有停頓，或可聽到吞奶聲



● 深的吸吮：

● 你會看見寶寶下巴緩慢向下移

- ❖ 吃飽後會自行張嘴，放開乳房，並**表現滿足**

含吮正確



- ❖ 餵哺時，你**不會感到痛楚**
- ❖ 餵哺後，你會感到**乳房鬆軟**，減少母乳淤滯
- ❖ **吸吮後的乳頭：**



乳頭會保持原狀，
或稍拉長的**圓柱狀**

不理想的含吮



不正確的含乳：

- ❖ 嘴張得不夠大
- ❖ 咀唇向前翻 (圖1)或向內翻 (圖2)
- ❖ 下巴沒有緊貼乳房
- ❖ 乳暈的下方外露較多



(圖1)



不理想的吸吮：

- ❖ 吸吮時面頰凹陷
- ❖ 發出例如「噠」、「噴」、「嗒」等的咂嘴聲，而非吞奶聲



(圖2)

含吮不理想



- ❖ 餵哺時，你會感到痛楚
- ❖ 餵哺後，仍感到乳房脹滿，增加乳管閉塞的風險
- ❖ 吸吮後的乳頭：



乳頭被壓扁，你應尋求專業指導

授乳齊練習

提 提 你

如果寶寶未能正確含乳，或你感到乳頭疼痛，你可從他的嘴角放入手指，輕輕把他移離乳房，重新嘗試



母乳餵哺練習小貼士

- * 實行回應式餵哺，每當寶寶發出早期肚餓信號，便親餵他（詳閱 16-19 頁）
- * 進行「授乳前奏」如肌膚相親，來刺激噴奶反射（詳閱 48-49 頁）
- * 嘗試不同的餵哺姿勢，練習正確抱寶寶的姿勢
- * 觀察寶寶的含乳和吸吮是否有效
- * 遇到困難時，尋求專業母乳餵哺指導



寶寶和媽媽都需要時間互相適應和練習！





延續母乳餵哺策略

當你已掌握以上技巧後，哺乳便會漸漸變得容易。以下小貼士，有助延續母乳路：

- ❖ 家人明白及支持哺乳期越長，媽媽和寶寶便更健康
(詳閱1-7頁)
- ❖ 實行「回應式餵哺」 (詳閱16-19頁)
- ❖ 熟習擠奶技巧 (詳閱66-67頁)
- ❖ 遇到母乳餵哺問題，盡早尋求協助 (詳閱91頁)
- ❖ 授乳媽媽 / 家庭如常地保持日常社交活動 (詳閱60-61頁)
- ❖ 預先籌劃重返工作崗位後的安排 (詳閱62-65頁)
- ❖ 參加社區的母乳餵哺朋輩支援計劃 (參考醫院或母嬰健康院推介)



媽媽寶寶逛街去

很多媽媽都會一邊餵哺母乳，一邊繼續社交活動



在食肆餵哺



乘搭公共交通工具時餵哺



隨時隨地餵母乳的好處：

- ❖ 即時回應寶寶的需要
- ❖ 可以穩定寶寶對陌生環境的不安情緒
- ❖ 避免媽媽乳脹或乳管閉塞



方便隨時餵母乳的衣服：

胸前開口設計



選用沒有鋼線的胸圍



可讓媽媽單手
解除鈕扣



餵奶披肩或圍巾



上街前準備：

預先搜尋目的地鄰近育嬰設施及「母乳餵哺友善場所」的位置

- ❖ 你可登入衛生署網站搜尋設有育嬰間的政府物業
<http://s.fhs.gov.hk/py2p5>



- ❖ 「母乳餵哺友善場所」會張貼相關標示，歡迎家庭在場所內餵哺母乳
www.SayYesToBreastfeeding.hk



在職媽媽：母乳餵哺與工作相容

生活在繁忙的都市，在職媽媽於復工後繼續餵哺母乳並不容易，家人的支持和充足的準備十分重要。媽媽於復工前，與上司商討擠奶的安排，是良好準備的第一步。



《實施母乳餵哺友善工作
間僱員指引》小冊子

<http://s.fhs.gov.hk/c44sv>



《實施母乳餵哺友善工作
間僱主指引》小冊子

<http://s.fhs.gov.hk/cau09>



在產假最後兩星期：

- ❖ 熟習以手擠奶
- ❖ 如選擇以泵奶器擠奶，請參考產品說明書，先認識泵奶器的運作，練習泵奶（詳閱《全方位認識泵奶器》）
- ❖ 懂得如何處理擠出的母乳（詳閱68-71頁）
- ❖ 讓寶寶適應直接餵哺以外的吃奶模式
 - ◊ 照顧者認識寶寶肚餓和滿足的信號，適時適量地餵哺。尤其在媽媽上班後，不要讓寶寶吃過量，否則會影響寶寶直接吸吮母乳的意慾和媽媽的奶量

全方位認識泵奶器
<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>

儲備母乳：

儲備多少母乳要視乎媽媽復工後，希望怎樣餵哺寶寶：

- ❖ 以全母乳餵哺，估計復工後擠奶加直接餵哺已可滿足寶寶每天所需，儲備1–2天的奶量以備不時之需便已足夠
- ❖ 假若預計復工後擠奶情況並不理想，便須循序漸進地調減餵哺次數，以預防乳脹

提 提 你

有些媽媽會於復工前加把勁去泵奶來增加儲備，但要謹記頻密泵奶在增加奶量的同時，也會令乳房容易脹滿。倘若復工後不能適時擠出母乳，便會增加乳管閉塞的風險。



- 母乳的成分，是隨着寶寶的生長而轉變的，新鮮的母乳最能配合寶寶不同階段的需要，所以我們並不建議儲備太多母乳

模擬實習：

情況一：估計上班時段內，可擠奶次數與現時直接授乳相若



利用1-2星期練習擠奶替代直接餵哺，並讓寶寶習慣吃由照顧者餵食擠出的母乳

情況二：估計復工後，可擠奶次數少於現時直接授乳



方法一：利用非工作時間（例如：午飯、小休時間和辦公前或後的時間）或縮短每次擠奶的時間以維持相同的頻率

方法二：如估計擠奶次數少於現時餵哺的次數，便需要利用這1-2星期，循序漸進地調減餵哺的次數，以預防乳脹

例子：

復工後，媽媽將可擠奶2次。假若現時寶寶在媽媽上班時段約需吃奶3次。媽媽便要把3次授乳調整至2次擠奶

- ❖ 在復工前一星期，於上班時段的餵哺時間均延遲半小時才擠奶。3天後再多延遲半小時，這樣便可在日後離家的時段內擠奶兩次，並於回家後隨即授乳



我想喺媽媽返工前、放假時，都可以
互援、放身食！

- ★ 缺少了上班時段的擠奶，母乳供應量可能會減少，若想保持奶量：
 - ☆ 在家時，盡量直接餵哺，也可一邊餵哺一邊擠奶
 - ☆ 周末及度假時，你仍可按寶寶需要，直接餵哺寶寶
 - ☆ 有些寶寶用奶瓶吃得少，卻選擇在媽媽的乳房吃個夠，適量餵食擠出的母乳或配方奶給寶寶，不要強餵
 - ☆ 不要刻意戒掉夜奶。若寶寶不再吃夜奶，可在睡前擠奶一次
- ★ 若擠出的母乳不敷應用，便須混合配方奶餵食，但切勿過量

第五章 齊來學擠奶

◆ 什麼時候需要擠奶

母嬰短暫分開：

要保持奶量，在產後首兩星期宜每天泵奶最少8次，其中最少一次於深夜進行

乳房脹滿：

擠出少量母乳使乳暈較柔軟，以便寶寶吸吮

上班後繼續餵哺母乳：

復工前約2星期作準備（詳閱62-65頁）

乳管閉塞 / 乳腺炎：

若寶寶拒絕吸吮或只靠吸吮乳房仍未能消退塞奶，可於餵哺後再把母乳盡量擠出

奶量未能滿足寶寶需要：

媽媽可於直接餵哺後再額外擠奶，並補充給寶寶，這亦會讓乳房製造更多母乳。當情況穩定後，便要調節擠奶的次數，以免過分調高奶量



提 提 你

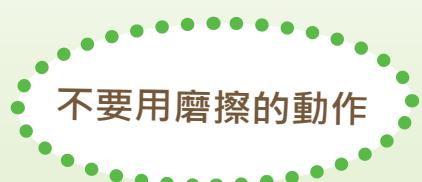
- ★ 過度擠奶會引致奶量過剩，增加乳腺炎風險
(詳閱86-87頁)
- ★ 媽媽沒有必要以擠奶來檢視造奶量，可觀察寶寶的大小便情況，以確保他吃得足夠 (詳閱44-45頁)

怎樣用手擠奶

每個媽媽都應學習用手擠奶，以備不時之需



1. 挤奶前先徹底洗淨雙手，並準備一個清潔的闊口容器
2. 進行「授乳前奏」（詳閱48-49頁）
3. 把拇指和食指（如C形）放在距離乳頭底部邊圍約3厘米處
4. 先把手指向胸口按下，以觸及較深層的乳房組織，然後重複擠壓、放鬆這組動作
5. 母乳若未能順暢擠出，可圍繞着乳暉轉換不同位置去擠壓乳房，擠出不同部位的母乳
6. 過程中可以間中輕柔地按摩乳房，幫助母乳流通
7. 當奶流量減慢時，便轉擠壓另一邊乳房，可來回數次。過程一般需時共約20–30分鐘
8. 有效擠壓後，乳房便會變得鬆軟



怎樣使用泵奶器



詳閱《全方位認識泵奶器》單張及產品說明書

<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>

提 提 你

擠奶或泵奶都不應該感到疼痛。
若有疼痛，盡快請教醫護人員

怎樣儲存擠出的母乳

母乳是寶寶珍貴的食物，擠出後可以用密封的儲奶袋或奶瓶好好儲存。

每份儲存以寶寶約一餐的食量為佳，因為每餐吃剩的母乳必須棄掉。

存放母乳的建議：

存放環境 / 溫度	建議存放時間	
	新鮮擠出的母乳	已溶解的冰奶
冰格 (-18°C或以下)	6個月	不可再次放回冰格
雪櫃冷藏格 (4°C)	4天	從冰奶完全溶解開始計算：1天
冰袋加冰種 	24小時	-
室溫 (25°C或以下)	4小時	1-2小時



母乳宜存放於雪櫃的上層位置，不適宜放在溫度不穩定的門架上，而且未煮熟的食物應分開放下層。

❖ 新鮮擠出的母乳不可直接加入冰奶內

❖ 應先把新鮮擠出的母乳置於雪櫃內冷凍約一小時，然後才加入冰奶內

❖ 冰奶的分量必須多於冷凍奶，以免冰奶完全溶解



你知道嗎？



冷凍後的母乳會有分層現象，最上層是脂肪並呈淡黃色，這是正常的，並不是變壞。餵哺前把奶搖勻便可

存放的母乳或會有一股特別的味道，是因母乳中的酵素和部分脂肪產生化學作用所引起。只要儲奶過程正確和不是腐臭味，對健康是無害的，仍可飲用。不過有些寶寶會抗拒這股味道

提 提 你

如果你要為早產或患病的寶寶儲存母乳，
請向醫院醫護人員查詢



怎樣將冷藏的母乳解凍

結冰奶：

結冰奶可於飲用前一晚，從冰格移到冷藏格慢慢溶解，或直接用冰水沖冰奶瓶



凍奶加暖：

寶寶可以直接飲用冷凍的奶。如有需要，可把奶瓶放進不高於40°C溫水加暖至合適溫度（把奶滴在手背試溫，感到和暖便合適了）

切勿用微波爐或煮食爐加暖母乳，過熱會破壞母乳的營養。
用微波爐加熱更有機會因熱力不均勻而灼傷寶寶



提 提 你

| 已溶解並加暖的母乳應於2小時內飲用，否則應棄掉 |

Reference: Proper Storage and Preparation of Breast Milk. Centres for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. (2019)

怎樣給寶寶餵食擠出的母乳



已備用的母乳，應讓寶寶於2小時內吃畢

餵食應該由寶寶主導，

必須留意寶寶「吃飽了」的信號，以免過度餵食

用小杯餵母乳

- ❖ 把寶寶抱着成半坐臥的姿勢
- ❖ 把杯子微傾並放在寶寶唇邊，令他的唇邊接觸到母乳
- ❖ 讓寶寶舔／吸啜杯中的母乳
- ❖ 待寶寶自行控制吃奶的速度，切勿把母乳直接倒進嘴內
- ❖ 寶寶吃奶時，少部分的奶會從兩邊嘴角流出，這是很常見的



提 提 你

早產寶寶：應以小杯或匙羹餵擠出的母乳

消毒儲奶和餵食的用具

所有儲奶和餵食用具（小杯、匙羹、奶瓶、奶嘴等），每次用後必須清潔並消毒



奶瓶餵哺指引

<http://s.fhs.gov.hk/znz4w>

第六章 哺乳期間的營養

為了讓寶寶從母乳中得到足夠營養，哺乳媽媽要注意均衡飲食，多選擇含碘、葉酸、奧米加-3脂肪酸（包括DHA和EPA）的食物，並服用含碘的多種維生素／礦物質補充劑

哺乳期的飲食要訣

❖ 食物要多樣化：

- ◊ 每天都包括肉、魚、蛋和奶類
- ◊ 多選全穀類食物，如：糙米、麥皮、全麥麪包等
- ◊ 多吃蔬菜和水果
- ◊ 多喝水或清湯

❖ 注意攝取足夠營養素：

- ◊ **奧米加-3脂肪酸**：適量進食不同類型魚類
- ◊ **碘質**：進食含豐富碘質的食物，並服用含碘補充劑
- ◊ **鈣質**：進食含豐富鈣質的食物（如牛奶、加鈣豆奶、板豆腐等）
- ◊ **鐵質**：吃適量的肉、魚類，多吃深綠色葉菜和乾豆

❖ 避免進食過量

- ❖ 限制進食高脂肪、含反式脂肪或高糖分的食物。
食物要去膏去肥，湯品要去油
- ❖ 不吸煙、不喝含酒精的飲品
- ❖ 只應在註冊中醫師指導下，才服用藥材補品

懷孕及哺乳期的健康飲食
<http://s.fhs.gov.hk/6pc61>



奧米加-3 脂肪酸 小知識

- ❖ 奧米加-3脂肪酸分為DHA和EPA兩種，DHA有助腦部發育和視力發展
- ❖ 魚類是DHA的主要來源，當中以三文魚、沙甸魚、比目魚等含量較多，常見的紅衫魚、木棉魚、鯧魚（鱠魚）等亦含DHA
- ❖ 如未能進食魚類，建議服用DHA補充劑



如何攝取足夠的碘？

均衡飲食，就算每日有食魚都唔夠碘質呀！

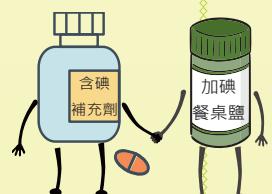


- ❖ 碘對嬰兒腦部發育非常重要。母乳的碘水平與哺乳媽媽的飲食息息相關，因此，媽媽需要攝入足夠的碘：
 - ◊ 每天服用含最少150微克碘的孕婦多種維生素及礦物質補充劑。選擇補充劑時，留意標籤上碘質的含量，亦可諮詢醫護人員、藥劑師或營養師
 - ◊ 選擇碘質豐富的食物如海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜、海帶。選擇碘質豐富的零食（例如零食紫菜）時，避免高鹽或高脂肪的零食
 - ◊ 選用加碘食鹽代替一般食鹽。每天食鹽的總攝入量應少於5克（1茶匙）

碘 --xxx 微克
Iodine--xxx micrograms



你攝取足夠碘嗎？
<http://s.fhs.gov.hk/7jlat>



哺乳媽媽每天應吃多少？

食物種類	每日需求量(份)	每份分量舉例*
穀物類	4至5	1碗飯或米粉； 1½碗麵；1½碗通心粉、意粉
蔬菜類	4至5	½ 碗煮熟的蔬菜；1碗未經烹煮的蔬菜
水果類	3	1個中型蘋果或橙（大小如女士拳頭）； 2個奇異果；½ 杯切粒水果
肉、魚、蛋及代替品	6至7	1両肉或魚；1隻蛋；¼ 磚豆腐； 6-8湯匙煮熟豆類
奶類及代替品	2	1杯低脂奶或加鈣豆奶；2片芝士； 1盒乳酪（150克）
油脂、糖、鹽	少量	
流質	10	1杯清水或1碗清湯

*1碗 = 250 -300 毫升；1杯 = 240毫升

哺乳媽媽需要戒口嗎？

★ 戒口可以預防寶寶敏感嗎？

除非媽媽或寶寶對某些食物過敏，一般來說無須戒口。若懷疑寶寶對你進食的食物有過敏反應，應諮詢醫生。

★ 可以飲咖啡或茶嗎？

咖啡因會刺激寶寶中樞神經系統，令寶寶難於入睡。**建議媽媽限制飲用含咖啡因的飲料**，或考慮飲用脫咖啡因的咖啡或奶茶。

★ 可以飲酒嗎？

酒精影響健康且有礙判斷，哺乳期間喝酒亦可能減少造奶量和影響寶寶發育。**建議媽媽不要飲用含酒精的飲品**。

素食的哺乳媽媽要特別注意的營養素：

* 維生素B12

- ☆ 這對嬰兒的腦部和神經系統發展十分重要，哺乳媽媽需要攝取更多維生素B12
- ☆ 可從牛奶、芝士、乳酪、雞蛋或個別添加了維生素B12的食物（如早餐穀物、豆奶、果仁飲品等）攝取
- ☆ 如不吃蛋和奶，便需要服用含維生素B12補充劑



* 奧米加-3脂肪酸

- ☆ 可選吃 α -亞麻酸（ALA）含量較高的亞麻籽、合桃、或芥花籽油，以增加在體內轉化成DHA。然而每人體內的轉化能力不同，素食的媽媽可服用DHA補充劑



第七章 媽媽的疑惑

(1) 吃母乳的寶寶需要補充劑嗎？

維生素D

- ❖ 母乳有很多益處，不過，和其他食物一樣，母乳所含的維生素D分量有限。即使哺乳媽媽服用維生素D補充劑，寶寶亦不能單靠母乳獲取足夠維生素D。
- ❖ 建議家長給寶寶服用維生素D補充劑，每天補充維生素D為10微克（400國際單位）。請諮詢醫護人員、營養師或藥劑師的意見，選擇適合寶寶的維生素D補充劑。

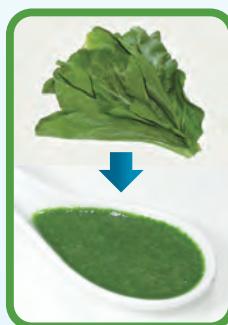




鐵質

足月健康的寶寶約到6個月大：

- ❖ 體內鐵質的儲存差不多耗盡，但需求卻大大提升，加上母乳所含鐵質不多，所以單吃母乳已不能滿足需要
- ❖ 寶寶每天須進食含豐富鐵質的食物：
 - ◊ 添加了鐵質的嬰兒米糊或麥糊
 - ◊ 肉、魚、蛋黃等所含的鐵質較易被吸收
 - ◊ 綠葉蔬菜、乾豆；同時吃維生素C豐富的水果，能有助吸收鐵質
 - ◊ 當寶寶每天都會吃肉類、綠葉蔬菜、蛋黃等鐵質豐富的食物後，才可逐漸以粥代替加鐵嬰兒米糊



- ❖ 若寶寶進食含豐富鐵質的食物未如理想，可考慮服用補充劑。如有疑問，請諮詢醫生或藥劑師

(2) 寶寶滿月後仍有黃疸，我應否改以配方奶餵他？

一般吃母乳的寶寶，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。因此，會檢查並安排滿月後仍有黃疸的寶寶抽血，若檢測正常，排除其他病理性因素，媽媽便可安心繼續餵母乳，給予寶寶最佳的營養和保護。



(3) 媽媽服用藥物時，需要停餵母乳或棄掉擠出的母乳嗎？

大部分藥物如傷風感冒藥、止痛藥、抗生素等，都是與母乳兼容的。但一些抗癌、輻射性或免疫抑制的藥物，則絕對不適宜哺乳媽媽服用。假若媽媽是因為傷風感冒等需要服藥，只有很少量藥物會排於母乳內。健康足月的寶寶即使吃下母乳內少量的藥物，身體也能迅速分解。再者，若寶寶病倒後而須服藥，所需服用的劑量遠比殘留在母乳內的水平為高。事實上，母乳中的抗體更能加強寶寶的抗病能力。

不必要地停止授乳或丟棄母乳，不但令寶寶錯失寶貴的母乳，亦可能會令媽媽產奶量減少。有些寶寶更會因曾用奶瓶吃配方奶而影響日後吸吮乳房的表現。

授乳媽媽需要服用藥物時，應先諮詢醫生的意見，了解該藥物會否對嬰幼兒或產奶量構成影響。



母乳餵哺常見疑問
<http://s.fhs.gov.hk/k3vb6>

第八章 母乳餵哺診症室



在餵哺母乳的過程中，有些媽媽可能會遇到一些狀況而放棄。不過並不是每位哺乳媽媽都會遇到這些問題，若媽媽能及早識別和作出適當的處理，並改善餵哺技巧，餵母乳便會變得輕鬆。

● 乳頭疼痛

這是哺乳常見的問題。在哺乳的首數天，媽媽的乳頭可能會產生觸痛感。這觸痛感可在授乳或擠奶的最初幾分鐘加強，並隨着哺乳期的延續而減弱。



若疼痛於哺乳過程持續或加劇，大部分是因為寶寶含乳不正確，或媽媽使用泵奶器不當。改善**餵哺技巧**及**正確使用泵奶器**，是最有效的處理方法。

若持續感到乳頭疼痛，應盡早接受醫護人員評估。

● 乳頭破損

成因：

寶寶未能正確含乳或泵奶時媽媽乳頭被磨擦，乳頭便會破損



處理方法：

1. 乳頭護理及減痛方法：

- ❖ 如常每天沐浴，切忌經常洗刷乳頭，以免洗去皮膚上天然的殺菌油脂分泌，加劇乳頭乾燥裂損
- ❖ 在餵哺後，可擠出少量母乳塗於乳頭，並讓它風乾
- ❖ 如有破損，可考慮於乳頭塗抹如純羊脂膏或水凝膠等保濕霜，促進傷口癒合
- ❖ 如有需要，可服用止痛藥物

2. 改善餵哺技巧：

- ❖ 尋求專業的母乳餵哺指導：
 - ◊ 改善**餵哺技巧**，確保寶寶正確含吮（詳閱第四章）
 - ◊ 有些媽媽需要嘗試**不同的**抱寶寶方法，找出最適合寶寶和自己的**餵哺姿勢**
- ❖ 如用**泵奶器**，應檢查喇叭的大小、擺放喇叭的位置、力度、擠奶時間，是否**適中**



全方位認識泵奶器
<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>



乳頭破損時的餵哺 / 挤奶小貼士

- * 寶寶有早期肚餓信號，便開始餵哺
- * 餵哺前，先作「授乳前奏」（詳閱48-49頁）
- * 可從沒有（或較少）損傷的一邊乳房開始，待噴奶反射出現後，才換往另一邊
- * 授乳時若持續感到痛楚，可把手指放進寶寶的嘴角，然後輕輕把他移離乳房，再重新嘗試（詳閱58頁）



乳管閉塞、乳腺發炎

成因：

如**母乳未能有效地排出**，便會造成淤滯，誘發乳管閉塞，甚至乳腺發炎。若被細菌感染，更會成為感染性乳腺炎。這些情況可發生於哺乳期間的任何時刻

以下情況容易產生母乳淤滯：



- ❖ 餵哺或擠奶次數突然減少（如錯過哺乳時間）
- ❖ 挤奶不當
- ❖ 局部乳管受壓：如壓着乳房睡覺、穿上有鋼線或太緊的胸圍、用力把泵奶器的喇叭按壓着乳房等
- ❖ 造奶量過多
- ❖ 乳腺受阻：如乳頭有小白點
- ❖ 感到疲倦或壓力
- ❖ 寶寶吸吮未如理想



乳頭破損會誘發細菌入侵，增加患上乳腺炎 / 膿瘍的風險





症狀：

	乳管閉塞	乳腺發炎
乳房或乳暈	出現硬塊，或會感到脹痛	出現非常疼痛的硬塊，且周圍腫脹，持續不散退
表層皮膚	有時會輕微泛紅	明顯發紅、發熱
體溫	有時會輕微發燒	發燒（一般體溫超過攝氏38.5度）
其他	-	畏寒、疲憊、全身疼痛等

提 提 你

如母乳能有效排出：

- * 乳管閉塞應於**24至48小時內改善**。若硬塊出現紅腫痛熱，或媽媽出現發燒（38.5°C以上）等情況，便是**乳腺發炎**了，應盡快求診

處理方法：

1. 盡快求診

- ❖ 可向分娩醫院的母乳餵哺診所（如適用者）、母嬰健康院或其他醫護人員求診（詳見91頁）



2. 幫助母乳流通

- ❖ 確保授乳和擠奶的方法正確（詳閱第四、五章及請教醫護人員）
- ❖ 可於噴奶反射增強時（詳閱46-47頁），輕柔地按摩患處，並向乳頭方向推按。切忌猛力按壓而弄傷乳房



乳管閉塞及乳腺發期間的餵哺小貼士

- * 實行回應式餵哺，頻密哺乳或擠奶
- * 進行「授乳前奏」如肌膚相親，來刺激噴奶反射（詳閱48-49頁）
- * 如奶流不暢順：
 - ☆ 讓寶寶先吃無礙的乳房，當噴奶反射增加母乳流通時，才把他帶到另一邊的乳房
 - ☆ 嘗試其他餵哺姿勢，好讓寶寶的下巴貼近患處
- * 乳管位處乳房較表面的位置，受壓後容易閉塞。如媽媽的乳房偏大，在哺乳或擠奶時，可托起乳房，尤其注意患處是否受壓

3. 藥物治療

- ❖ 定時服用止痛藥物如撲熱息痛（Paracetamol）及非類固醇消炎止痛藥（NSAID），能有效減痛及幫助噴奶反射，讓母乳順利排出

- ❖ 如**乳腺炎**症狀明顯，媽媽便須服用醫生處方的**抗生素**，一般療程需時**10至14天**。除可紓緩症狀，亦能預防**膿瘡**的形成
 - ◊ **乳腺炎**經抗生素等的藥物治療後，症狀一般於**48至72小時會有改善**。相反，如硬塊持續或加劇疼痛，可能已是**膿瘡**，應盡快求診！大約3%的乳腺炎會演變成**膿瘡**
- ❖ 媽媽服用與母乳兼容的止痛藥物和抗生素期間，可**繼續餵母乳**

4. 其他

- ❖ 爭取足夠休息，注意補充水分
- ❖ 於哺乳或擠奶後，可冷敷乳房來減輕腫脹與疼痛
- ❖ 有些媽媽選擇服用卵磷脂補充劑，來「軟化」母乳以助排出，但醫學證據有限
- ❖ 物理治療可以幫助減輕腫脹、消炎止痛

5. 預防復發

- ❖ 處理導致母乳淤滯的**成因**，**預防**再次發生（詳閱82頁）

提 提你

哺乳期間，若發現有乳房硬塊持續不散，須諮詢醫生意見，以排除其他病理原因

奶量過多

媽媽的造奶量比寶寶的需求多

成因：

- ❖ 媽媽自身的造奶能力特別強
- ❖ 不恰當的餵哺方式，以至過度刺激造奶，例如一邊乳房尚未吃至鬆軟，便讓寶寶吃另一邊
- ❖ 過度擠奶，母乳多於寶寶每天需要吃的分量



症狀：

- ❖ 餵哺後，乳房很快又再脹滿，有時並感到脹痛
- ❖ 母乳流速太快，令寶寶容易嗆哽，甚至推開乳房
- ❖ 寶寶頻密索食而且大便呈水樣或泡狀

處理方法：

- ❖ 實行回應式餵哺（詳閱16頁）
- ❖ 調低奶量（一般需時數天至一星期）
 - ◊ 如直接授乳：
 - 可給寶寶吃一邊乳房至鬆軟
 - 若一邊乳房尚未鬆軟，寶寶已停止吸吮，在數小時內可給索食的寶寶吃同一邊乳房
 - ◊ 挤奶的媽媽可逐漸減少擠奶次數／奶量，直至奶量剛好足夠寶寶每天所需
 - ◊ 期間若乳房感到脹痛，可剝出少量母乳，避免乳管閉塞

❖ 減慢授乳時母乳的流速，媽媽可以：

- ◊ 採用半坐臥式餵哺（詳閱53頁）
 - ◊ 以鉸剪式的手勢按着乳房
 - ◊ 如乳暈過脹，媽媽可剝出少量母乳，幫助寶寶含乳
- ❖ 冷敷乳房，紓緩乳脹不適
- ❖ 尋求專業母乳餵哺指導或諮詢醫護人員的意見



風險：

奶量過多容易誘發乳管閉塞，甚至乳腺炎

「前奶」、「後奶」小知識

- * 寶寶剛開始吸吮的母乳稱為前段奶，是營養的主要來源。隨著寶寶繼續吸吮，母乳內的脂肪會逐漸增加，此為後段奶，主要提供熱量
- * 前段奶和後段奶並不能以時間長短或成分多少來區分
- * 每次授乳時，應先讓寶寶吃一邊乳房至鬆軟，若他仍未滿足，才讓他吃另一邊乳房。這樣寶寶便能吃到足夠的前段和後段奶，攝取均衡的營養
- * 若媽媽奶量過多，寶寶每次吃前段奶便已填飽肚子：
 - ☆ 由於前段奶容易被吸收 / 消化，有些寶寶很快便感肚餓而頻密索食
 - ☆ 過多的前段奶容易產生肚風，引致脹氣、絞肚子等。大便會呈水樣或泡狀



副乳腺

副乳腺是指除了胸前的乳房外，在腋下也長出細小的乳腺組織。這是一種先天且頗為常見的情況，有時還有如癌一般的細小副乳頭。因應懷孕及產後荷爾蒙的改變，副乳腺也會增長及製造母乳。

上奶後，副乳腺會腫脹，甚至會疼痛。然而副乳腺大多會於一星期內回奶，並於停止餵哺後消散。

處理方法：

- ❖ 繼續餵哺母乳
- ❖ 不要擠按副乳房
- ❖ 可以凍敷或服用止痛藥來紓緩不適
- ❖ 如懷疑有發炎的症狀，便須求醫



乳頭小白點

成因：

乳頭出現白點，是因為通往乳頭的輸乳管出口被奶塊堵塞所致。

處理方法：

- ❖ 可嘗試於授乳前暖敷乳頭，軟化乳頭表面皮膚。然後讓寶寶吸吮，利用噴奶的力量將小白點衝出來。



- ❖ 餵奶後，若小白點仍在，可再暖敷乳頭，然後用粗毛巾輕擦，或用已消毒的即棄針咀刺穿表皮，然後用手指輕輕擠壓白點後面的乳頭位置，將阻塞在乳管內的「奶固體」擠壓出來

提 提 你

若情況沒有改善，建議你到母嬰
健康院或家庭醫生處求診



真菌感染

可發生在任何時間，多發生於授乳已穩定後，或媽媽最近曾服用抗生素

症狀：

- ❖ 疼痛

- ❖ 陣發性，有時可持續至個多小時
- ❖ 多位於乳頭附近，或會擴展至乳房，甚至背部或肩膊位置
- ❖ 感覺有如針刺、刀割或灼熱
- ❖ 多數於**哺乳或泵奶後**發生，亦可在期間出現

- ❖ 乳頭外觀可以**完全沒有異常**，亦可有以下狀況出現：

- ❖ 呈粉紅，或乾燥脫皮
- ❖ 損裂而且癒合緩慢
- ❖ 附近有紅色的丘疹，感覺痕癢
- ❖ 呈小白塊（或會多於一片）



- ❖ 寶寶可能有鵝口瘡或類似尿布疹的皮膚問題

處理方法：

- ❖ 向醫護人員求診
 - ◊ 依照醫生指示塗抹抗真菌藥膏（或口服藥物），療程一般需時至少兩星期。醫生會按情況，同時處方抗真菌藥物給寶寶，避免交叉感染
 - ◊ 媽媽按需要服用止痛藥
- ❖ 保持衛生：
 - ◊ 經常洗手，尤其在哺乳前和更換尿片後
 - ◊ 保持乳頭乾爽，可使用透氣乳墊，並經常更換
 - ◊ 接觸乳房和寶寶口腔的物品如胸圍、牙膠、奶咀等，於使用後須清洗、消毒(可煮沸二十分鐘)，並存放在乾燥通風的地方
- ❖ 調節心情，爭取休息，均衡飲食，適當運動等，均有助提升免疫能力
- ❖ 媽媽可考慮減少甜食、精製碳水化合物(如白米飯、白麵包)、易發酵的食物(如麵包、酒、菇)、奶類製品等

提 提 你

真菌感染期間仍可如常餵哺，
但擠出的母乳必須於一天內食用

若你對母乳餵哺有任何疑問，請盡快向以下機構尋求協助：

衛生署家庭健康服務

- 親臨母嬰健康院
- 致電母乳餵哺熱線 3618 7450

醫管局各大醫院的諮詢熱線：

(適用於該院分娩的媽媽，求診前請先致電查詢)

威爾斯親王醫院	3505 3002 (24小時電話錄音)
東區尤德夫人那打素醫院	2595 6813 (星期一至五：下午2時至3時30分)
伊利沙伯醫院	3506 6565 (星期一至五：下午2時至5時)
基督教聯合醫院	2346 9995 (上午9時至下午6時，6時後只提供電話錄音)
屯門醫院	2468 5702 (上午9時至下午9時，電話錄音)
瑪麗醫院	2255 7381 (上午8時至下午8時，電話錄音)
廣華醫院	3517 2175 / 3517 8909 (24小時產後熱線)
瑪嘉烈醫院	2741 3868 (24小時電話錄音)

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

若需要查閱有關母乳餵哺的資料，可登入以下網頁：

衛生署家庭健康服務 www.fhs.gov.hk

愛嬰醫院香港協會 www.babyfriendly.org.hk

香港母乳育嬰協會 www.breastfeeding.org.hk

香港國際母乳會 www.ill-hk.org

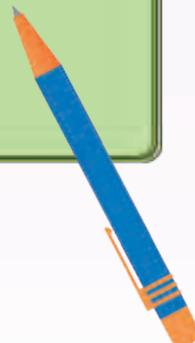
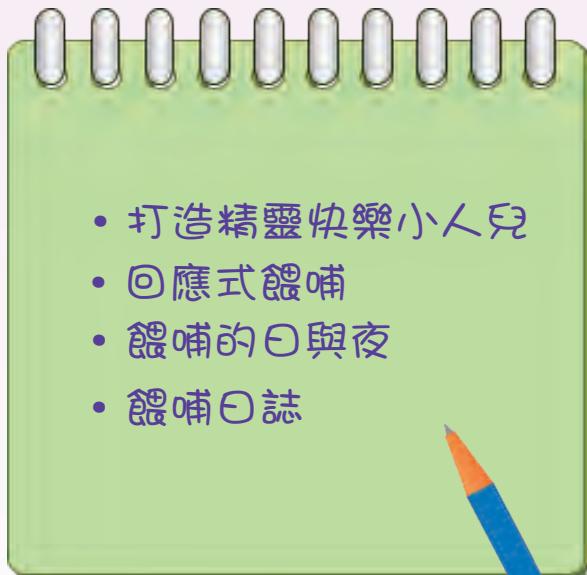


觀看短片



重點推介：

- 打造精靈快樂小人兒
- 回應式餵哺
- 餵哺的日與夜
- 餵哺日誌



家庭健康服務

網頁 www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900

小冊子內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資料。