

2020版



# 愛 從母乳開始……



# 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

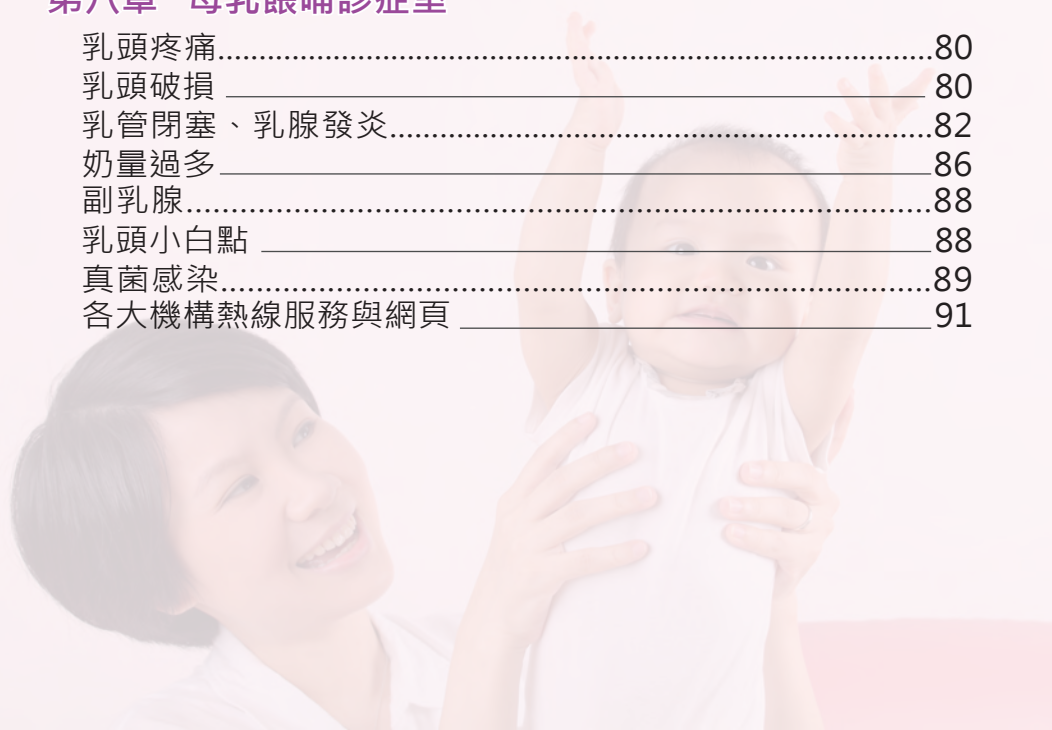
哺乳期的飲食要訣	72
哺乳媽媽每天應吃多少	74
哺乳媽媽需要戒口嗎	74
素食哺乳媽媽的營養素	75

## 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

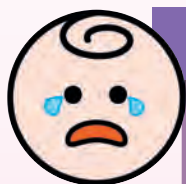
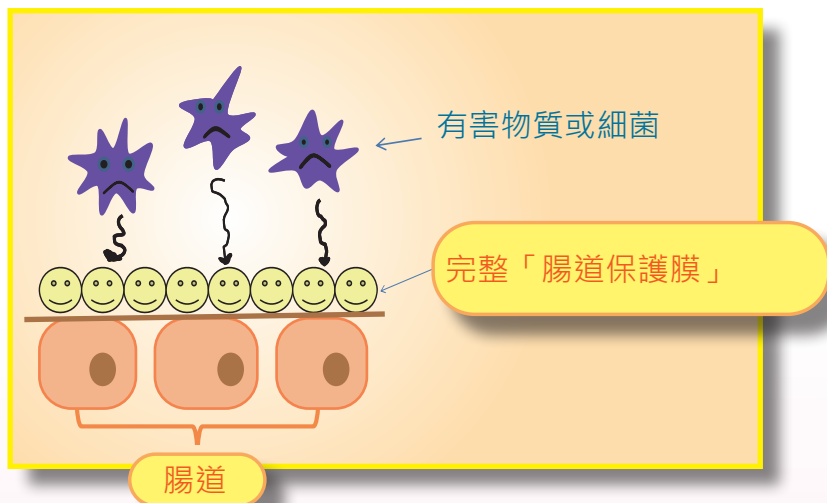
( 詳閱76頁 )



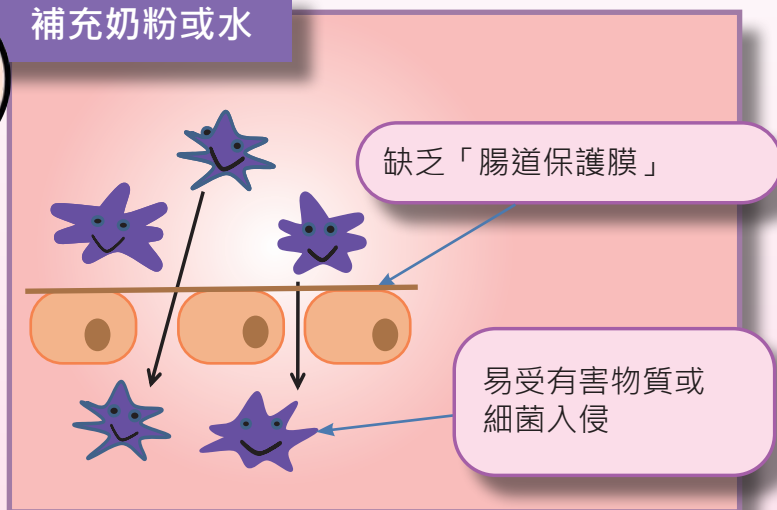
母乳是充滿生命力的，媽媽的身體會因應寶寶不同時期的生長需要，製造和調配合適的成分，給予寶寶獨家的最佳營養。成分如奧米加3脂肪酸（如DHA等）、牛磺酸（Taurine）等等，可以幫助腦部、視力、腸胃等發育。配方奶所添加的各種成分是模仿母乳調製而成。現時沒有足夠證據，證明這些添加成分對寶寶健康有長遠的幫助。

# 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**連繫**、**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
- ❖ 給他哼歌
- ❖ 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/118bv>

## 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

- ⊖ 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
- ⊖ 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

1. 伏在媽媽胸前，  
沒有衣物阻隔



2. 聞一聞



3. 看一看



4. 爬向乳房



5. 吃初乳



- \* 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

## 提醒你

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



### 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

### 第二章

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



不要等到寶寶十分飢餓而哭鬧起來才餵哺，這樣會影響他的吸吮

雖然嘴巴張大，  
但是舌頭卻向上捲，  
阻礙正確含乳！



可先與寶寶肌膚相親，  
安撫他後才開始餵哺



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、寂寞或不  
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：

共享育兒樂2-《親職系列2-  
貼心照顧 建立親密的親子感情》



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

共享育兒樂3-《親職系列7-  
親子溝通 給一歲前嬰兒的父母》



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

若寶寶未能直接在乳房吃母乳，爸媽亦應適時回應寶寶

## 餵哺的日與夜

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

## 第二章

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、咕啞等



## 多親近、多回應

媽媽和寶寶日夜學習和適應：

- ★ 媽媽按需要餵哺母乳，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）

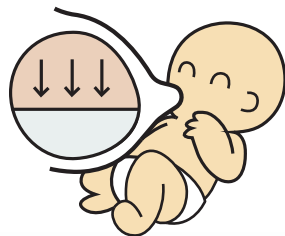




## 吸吮有效 及 餐數頻密

### 💡 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）



### 提醒你

以上增奶小貼士實行後，或需數天至數星期才見成效

加油啊！



## 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

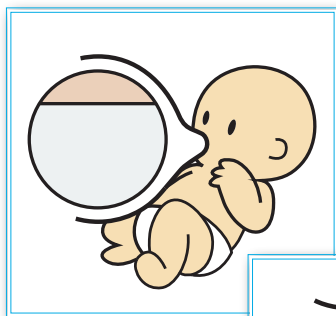
過度擠奶可使媽媽分泌過多母乳，令乳房腫脹，增加乳管閉塞和發炎的風險。

# 母乳是活生生的

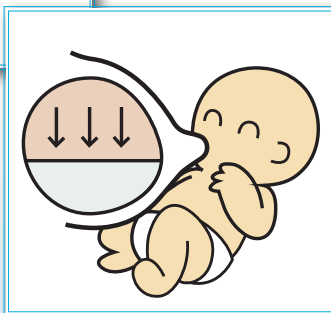


每一餐、每一天、每個月，  
都會配合寶寶成長而改變

# 母乳製造從寶寶需要開始



寶寶開始吃奶了

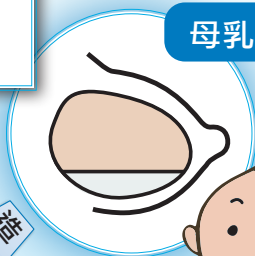


吸吮有效

及

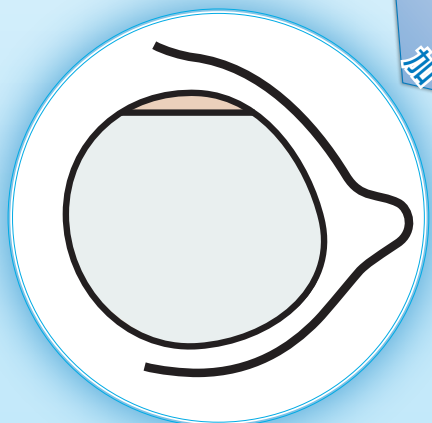
餐數頻密

母乳給吃走了



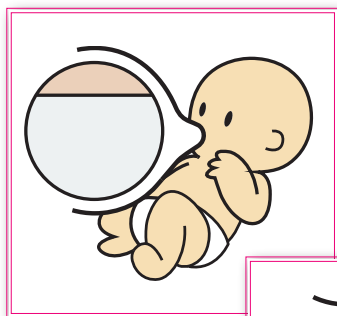
乳房發出的  
信息

刺激母乳分泌

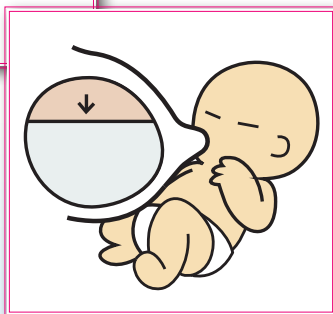


增加造奶量

積存少 = 需求量大



寶寶開始吃奶了



吸吮乏效

或

餐次稀疏

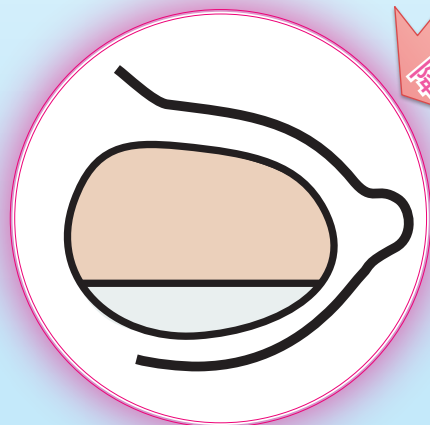
母乳積存在乳房內



乳房發出的  
信息

乳汁鬱塞

積存多 = 供應過剩



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
- ★ 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」**

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





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」



- ★ 隨着荷爾蒙的轉變，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



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	 如乒乓球般大小 約22-27毫升	
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

## 提醒你

- \* 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）

多勞多得！





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	 <p>第 7-10 天 大雞蛋般大小 約60-80毫升</p>
吃奶規律	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 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</li> <li>* 隨着寶寶胃部漸長、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</li> <li>* <b>密集式吃奶 (cluster feeding)</b>：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</li> </ul>
大便	<p>稀爛      呈糊狀      柔軟及帶有小顆粒</p>  <p><b>大便的正常質地</b> 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)	<p>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</p> 
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「藕身」，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

太熱

無人陪

好多人呀

我很想爸爸媽媽  
關愛我！



「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「纏身」
- ❖ 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

**提醒你**

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

#### 提醒你

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

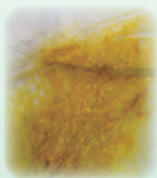


## 2. 小便足夠



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

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

2 有很多小肌肉包圍着泡囊及小乳管

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>



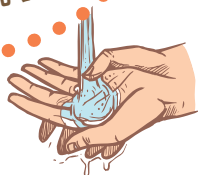
仲有呢啲



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

## 舒適餵哺小貼士

記得抱BB前要洗手！



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

### 提醒你

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




**攬球式**

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**

### 提醒你

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

1. 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

2. 乳頭指向寶寶**上顎的後方**



3. 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



### 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」、「嘖」、「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

### 提醒你

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



在商場餵哺



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](http://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/c444sv>



《實施母乳餵哺友善工作  
間僱主指引》小冊子

<http://s.fhs.gov.hk/caw09>



全方位認識泵奶器

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

### 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



## 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

### 提醒你

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。

我最鍾意新鮮嘅  
媽媽奶！



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次授乳調校至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



我想嘅媽媽返工前、放工後、放假時，都可以埋身食！

✱ 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
- ☆ 周末及休假時，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：

擠出少量母乳使乳量較柔軟，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

## 提醒你

- \* 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. 擠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，可圍繞着乳暈**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



不要用磨擦的動作

## 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>

### 提醒你


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 ( $-18^{\circ}\text{C}$ 或以下 )	6個月	不可再次放回冰格
雪櫃冷藏格 ( $4^{\circ}\text{C}$ )	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 ( $25^{\circ}\text{C}$ 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

### 提醒你

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



### 提醒你

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



### 提醒你

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



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

- ❖ 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、全麥麩包等
  - ◇ 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

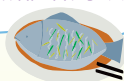
## 奧米加-3 脂肪酸 小知識

- ❖ 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（鯇魚）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！



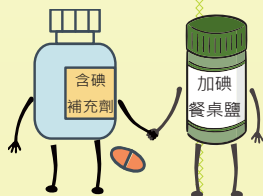
- ❖ 碘對嬰兒腦部發育非常重要。母乳的碘水平與哺乳媽媽的飲食息息相關，因此，媽媽需要攝入足夠的碘：
  - ◇ 每天服用含最少150微克碘的孕婦多種維生素及礦物質補充劑。選擇補充劑時，留意標籤上碘質的含量，亦可諮詢醫護人員、藥劑師或營養師
  - ◇ 選擇碘質豐富的食物如海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜、海帶。選擇碘質豐富的零食（例如零食紫菜）時，避免高鹽或高脂肪的零食
  - ◇ 選用加碘食鹽代替一般食鹽。每天食鹽的總攝入量應少於5克（1茶匙）

碘 --xxx 微克

Iodine-xxx  
micrograms



你攝取足夠碘嗎？  
<http://s.fhs.gov.hk/7j1at>



## 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； 1¼碗麪；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	1兩肉或魚；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 $\alpha$ -亞麻酸（ALA）含量較高的亞麻籽、核桃、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。



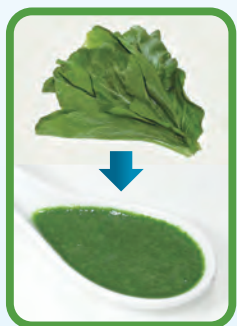


## 鐵質



足月健康的寶寶約到6個月大：

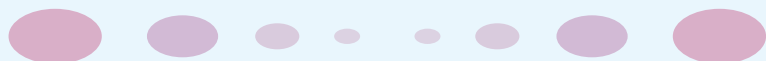
- ❖ 體內鐵質的儲存差不多耗盡，但需求卻大大提升，加上母乳所含鐵質不多，所以單吃母乳已不能滿足需要
- ❖ 寶寶每天須進食含豐富鐵質的食物：
  - ◇ 添加了鐵質的嬰兒米糊或麥糊
  - ◇ 肉、魚、蛋黃等所含的鐵質較易被吸收
  - ◇ 綠葉蔬菜、乾豆；同時吃維生素C豐富的水果，能有助吸收鐵質
  - ◇ 當寶寶每天都會吃肉類、綠葉蔬菜、蛋黃等鐵質豐富的食物後，才可逐漸以粥代替加鐵嬰兒米糊



- ❖ 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。

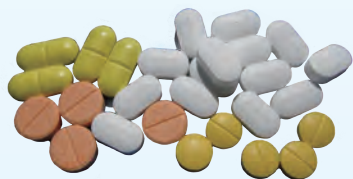


### (3) 媽媽服用藥物時，需要停餵母乳或棄掉擠出的母乳嗎？

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**

最有效!



全方位認識泵奶器  
<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>



### 乳頭破損時的餵哺 / 擠奶小貼士

- \* 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）
- ❖ 擠奶不當
- ❖ 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 / 膿瘡的風險



## 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

## 提醒你

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



### 乳管閉塞及乳腺炎期間的餵哺小貼士

- ★ 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）

#### 提醒你

**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，令寶寶容易噎哽，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
  - ◇ 擠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，可劑出少量母乳，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
- ◇ 如乳量過脹，媽媽可劑出少量母乳，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。隨着寶寶繼續吸吮，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。大便會呈水樣或泡沫



## 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，有時還有如痣一般的細小副乳頭。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舒緩不適
- ❖ 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沖出來



- ❖ 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

### 提醒你

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、白麪包)、易發酵的食物(如麪包、酒、菇)、奶類製品等

## 提醒你

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

愛嬰醫院香港協會 [www.babyfriendly.org.hk](http://www.babyfriendly.org.hk)

香港母乳育嬰協會 [www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)

香港國際母乳會 [www.Ill-hk.org](http://www.Ill-hk.org)



觀看短片



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

## 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](http://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。