

餵哺孩子 由你作主



餵哺孩子 知情決定

恭喜!你們定為迎接即將誕生的寶寶感到興奮。作為準父母，需學習和做好生理及心理準備，來投入為人父母的角色。盡早**開始學習親職的知識和技巧**，可以幫助你們做個快樂的父母，輕鬆養育出健康可愛的寶寶。

「嬰兒餵哺」是親職的第一個重要決定。研究顯示，**嬰幼兒時期的優質營養**，可促進兒童時期的體格成長和腦部發育，增強免疫力，為孩子**一生的健康帶來長遠的好處**。為寶寶選擇優質營養以供生長外，父母於餵哺時與寶寶的親密接觸，有助你了解寶寶的性情和需要，藉此建立親子關係，這正是學習親職技巧的好開始。





究竟應該如何餵哺寶寶和提供優質營養呢？

準父母面對各方不同的建議，或會感到有點困惑，因此衛生署家庭健康服務參考[最新的科學實證](#)，編寫以下資訊，讓準父母有更全面、正確的資訊，作出明智的選擇。

母乳餵哺的好處



母乳含有多種**抗體**、活細胞等，
能增強免疫力

全天然的母乳，
營養豐富，成分更會
隨着寶寶不同生長階
段的需要而自動調節
母乳含有多種酵素，
幫助消化和吸收營
養。**亦有助腦部、視
力及其他器官發育**

母乳餵哺的寶寶 聰明啲、病少啲！

餵哺時，媽媽與寶
寶**親密地接觸**和交
流，鞏固親子關係
之餘，亦令寶寶情
緒發展健康





節省家庭開支
及社會資源，
有助**環保**

寶寶從母乳中嚐到
媽媽進食不同食物
的味道，有助他日
較**容易接受新的固
體食物**



寶寶從乳房吸吮母乳，
過程由他主導，母乳分
量會按食量調節，寶寶
不會過量進食，**減低**日
後成為**肥胖**兒童的機會

減低*嬰兒猝死症
的風險



母乳餵哺對媽媽的好處

有助子宮收縮，
減低產後出血及
貧血的風險

幫助燃**燒脂肪**，有
助消減懷孕時增加的
體重

長期授乳**減低**患
上**卵巢癌和乳癌**
的風險

餵哺母乳**簡單方
便**，只需媽媽在旁
便可隨時隨地餵哺



母乳餵哺的疑慮與可能遇到的挑戰

- 媽媽和寶寶均需時間學習正確的餵哺技巧
- 在首個月，寶寶索食較為頻密，媽媽的休息時間會較少，需要家人、朋友或醫護人員等支持及協助
- 因無法看得見寶寶吃了多少，媽媽或會擔心他吃不夠，或是自己的奶量不足
- 一些可能影響母乳餵哺的外在因素：
 - 分娩的醫院未推行「母嬰友善」措施
 - 媽媽需與寶寶分離，例如因應寶寶或媽媽的健康情況、媽媽恢復上班



如你有以上或其他的疑慮，可向你的產科或其他醫護人員請教。若準父母在生產前先作好母乳餵哺的準備，定可事半功倍。以下是更多有關母乳餵哺的資訊，歡迎向醫護人員索取，或於衛生署家庭健康服務網頁瀏覽：



愛·從母乳開始...小冊子

<http://s.fhs.gov.hk/0zni2>



愛·從母乳開始影片：二維條碼單張

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



懷孕及哺乳期健康飲食小冊子

<http://s.fhs.gov.hk/6pc61>



母乳餵哺常見疑問 (網上資訊)

<http://s.fhs.gov.hk/k3vb6>



僱員指引 - 母乳餵哺與工作相容單張

<http://s.fhs.gov.hk/a44sv>

母乳
是大自然為媽媽和寶寶
預備的一份禮物。



倘若媽媽因特定原因未能或選擇不餵哺母乳，那麼嬰兒配方奶便是母乳的唯一替代品。



餵哺嬰兒配方奶的彈性：

- 可由別人代為餵哺，媽媽可靈活分配時間
- 家人在餵哺過程中，也可以與寶寶親密交流，並可分擔在晚間餵哺寶寶的責任
- 可避免在公眾場所餵哺母乳時，偶爾帶來的不便
- 媽媽恢復上班後，若情況未容許以全母乳餵哺寶寶，可以配方奶補充

對一些媽媽來說，
嬰兒配方奶有一些**方便**，
但其實它亦帶來不少**問題**。

餵哺嬰兒配方奶的問題：

相比母乳，配方奶：

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 營養成分遠低於母乳，未能為寶寶成長包括腦部、視力及其他器官發育提供最佳養分 | <ul style="list-style-type: none">• 成分較難消化，故常令寶寶便秘 |
| <ul style="list-style-type: none">• 以配方奶餵哺的寶寶相比以母乳餵哺的，較多患有敏感症（如濕疹、哮喘）；而且寶寶或會對牛奶的蛋白質產生過敏 | <ul style="list-style-type: none">• 經提煉及加工過程造成，沒有抗體及活細胞，令寶寶較易受感染（如感冒、肺炎、中耳炎、腹瀉）• 即使寶寶餓了，也須等候沖調奶粉，並非簡單方便 |

配方奶並非無菌產品：

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 在提煉、運送、儲存和沖調奶粉過程中，有可能受細菌甚至其他化學物質污染，影響寶寶健康 | <ul style="list-style-type: none">• 每次餵哺前必須消毒沖調配方奶粉的用具，及依循多步驟的正確沖調奶粉程序以減低餵配方奶的風險。 |
|---|---|

餵哺嬰兒配方奶的問題：

- 餵食分量不是由寶寶主導，餵哺者若不留意他的飽餓信號，容易過度餵食，導致成為肥胖兒童，「食多些」不等如「健康些」
- 若由其他人以奶瓶代為餵哺，媽媽要把握機會，爭取時間與寶寶親近，建立親子關係
- 增加家庭開支，包括購買奶粉、奶瓶、奶嘴及消毒器等費用，甚至因孩子較多生病而需要的醫療費用
- 慣常飲用的品牌或有缺貨的機會，令家長增添不必要的擔憂



直接餵哺母乳是最自然的餵哺方式，倘若你經多番考慮後，仍選擇以奶瓶餵哺(母乳或是配方奶)，你必須認識盡量安全地使用奶瓶餵哺的方法，你可向醫護人員索取以下資訊，或於衛生署家庭健康服務網頁瀏覽：



奶瓶餵哺指引 (單張)

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

嬰幼兒健康飲食 - 飲奶知多少？
(單張) <http://s.fhs.gov.hk/5fewq>

