

餵哺母乳 對母嬰都有好處

對
寶
寶

減低

- 腹瀉 · 肺炎
- 呼吸道感染
- 中耳炎 · 肥胖
- 日後糖尿病



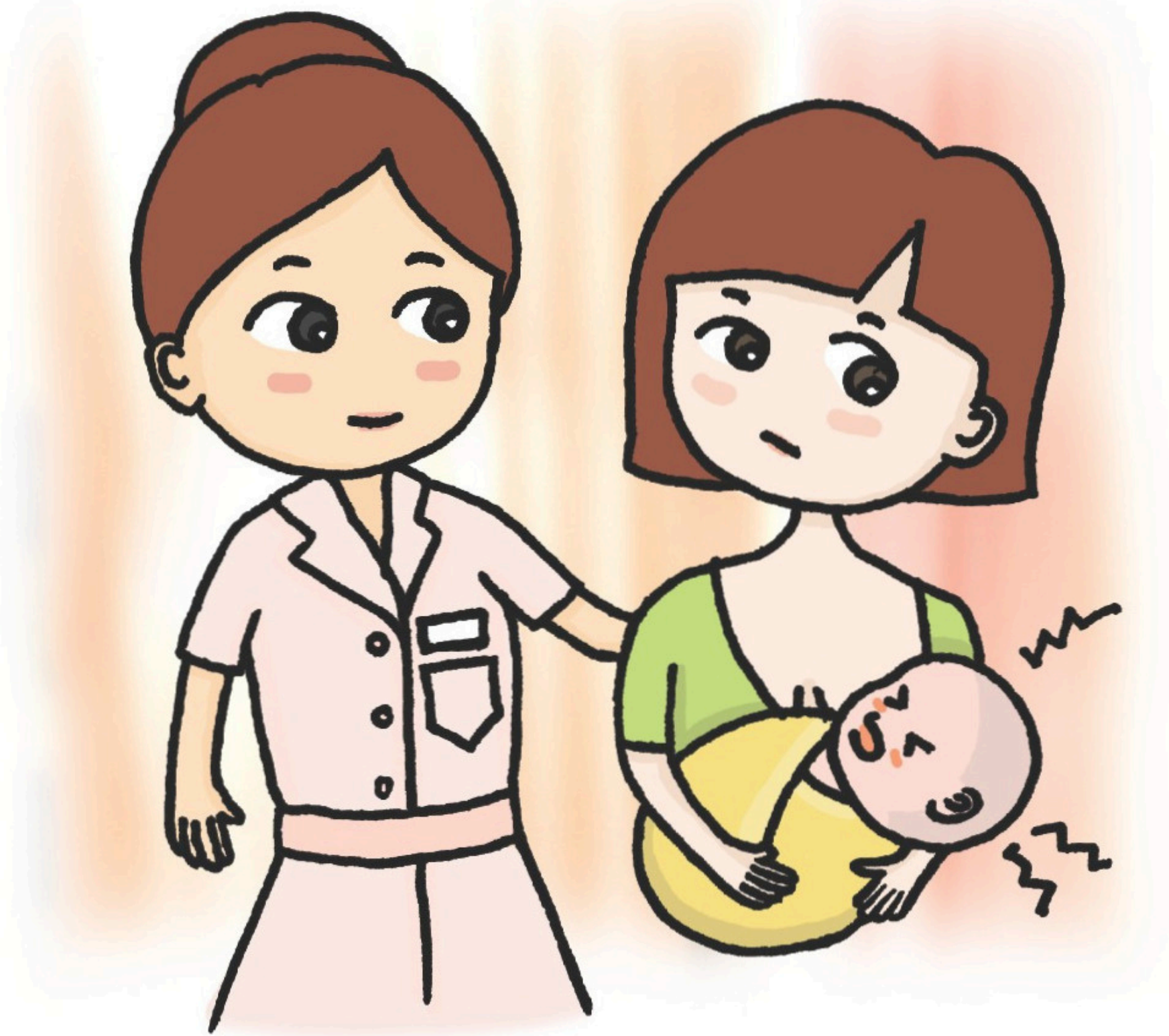
減低

對
媽
媽

- 乳癌 · 卵巢癌
- 產後出血
- 糖尿病






餵哺孩子
由你做主





母乳餵哺練習小貼士

媽媽與寶寶的餵哺技巧是需要時間磨合的：

-  練習正確餵哺姿勢
-  多肌膚相親
-  觀察寶寶的含乳和吸吮是否有效
-  實行回應式餵哺寶寶，
早期肚餓便開始餵哺
-  遇到困難時盡快尋求專業母乳餵哺指導

寶寶的早期
吐餓信號

 睇片



 母乳餵哺
實戰練習



LOVE · LATCH · CHAT

母愛 密語



寶寶出生首兩天， 媽媽未「上奶」， 要補奶粉嗎？

- 健康足月的寶寶，出生時身體已經儲備了足夠的水分和營養。
- 初生寶寶的胃部細小，分量少的初乳，正配合他的需要。所以，每當寶寶發出早期肚餓信號時，媽媽應適時回應，頻密餵哺。
- 從寶寶的大小便質量與數量去了解寶寶有否吃到足夠的母乳。
- 若額外補充水分或在沒必要的情況下添加配方奶粉，會減低寶寶埋身吸吮的意欲，也會減低以至母乳餵哺所提供給寶寶的腸道保護，因而增加寶寶感染和敏感的風險。



見 p.29

更多資訊







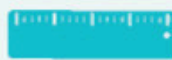


餵哺正確姿勢

在開始餵哺前，應注意自己的背部及前臂是否需要用枕頭或毛巾承托；如坐着餵哺更可將雙腳用小凳子承托着。



正確姿勢要點

-  寶寶面向乳房
-  寶寶的鼻尖對著乳頭
-  媽媽和寶寶腹部互相緊貼
-  用手承托寶寶的肩頸，讓他的頭部輕微向後仰
-  承托寶寶整個身體，保持寶寶的頭和身體成一直線

餵哺技巧：
媽媽及寶寶的姿勢

 睇片

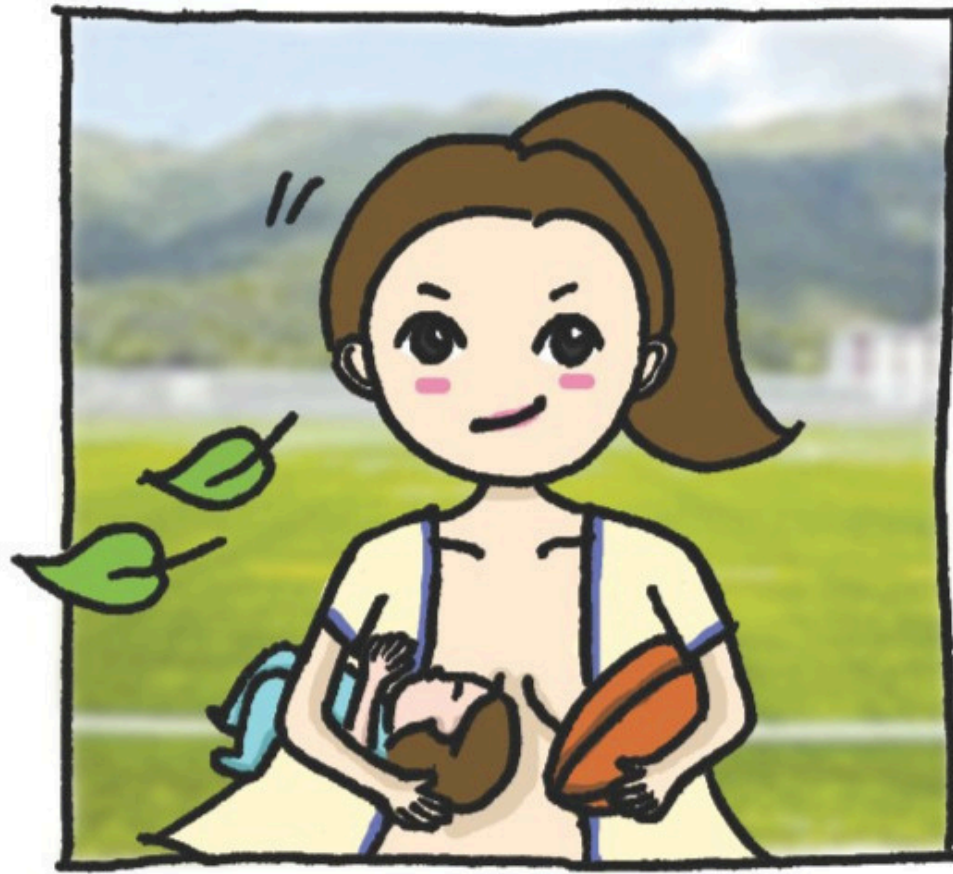


正確埋身姿勢

 睇片



哺乳姿勢



埋身餵哺好處多，我們鼓勵媽媽埋身餵哺。寶寶的吸吮可以直接幫助刺激乳房上奶，亦有效防止乳管閉塞。

另一方面，埋身餵哺可以建立親子關係及穩定寶寶的情緒。哺乳姿勢有很多種，媽媽可選擇自己和寶寶都舒服的姿勢。

哺乳姿勢

睇片



LOVE · LATCH · CHAT

母愛 密語



上班準備

在懷孕期間及產假前跟主管溝通，表示你希望重返工作崗位後繼續餵哺母乳的意願，並具體地表達你在工作間擠母乳所需的支援。

在產假最後兩星期：

- 開始儲存少量後備冰奶
- 模擬上班時間熟習以手擠奶或練習泵奶
- 讓寶寶適應直接餵哺以外的吃奶模式
- 讓照顧者認識寶寶肚餓和滿足的信號

上班後的儲奶安排

睇片



實施母乳餵哺
友善工作間僱員指引





要建立「母乳存庫」嗎？ 點做好呀？

有部份媽媽或會想在上班或外出前建立「母乳存庫」，即是預先在冰格儲存一些母乳，以備不時之需。

做法是媽媽可於親餵前或之後，每次擠出少量母乳冷凍儲存。

**注意，新鮮擠出的母乳不可以
直接混入雪櫃內已冷凍的奶或冰奶中。**






如果上班後能夠安排時間泵奶，媽媽只需儲存寶寶數餐奶的分量，以備不時之需便可。
儲存量遠多於寶寶需要反而造成浪費。

**提醒你，過度擠或泵奶會引致奶量過剩，
因而增加乳管閉塞或乳腺炎的風險。**



奶泵的選擇

奶泵的種類：

-  **濕電操作的雙奶泵**
較適合頻密使用和有供電的地方
-  **電池操作的奶泵**
較適合沒有固定地方泵奶
-  除了泵奶，媽媽也可以選擇**手擠奶**

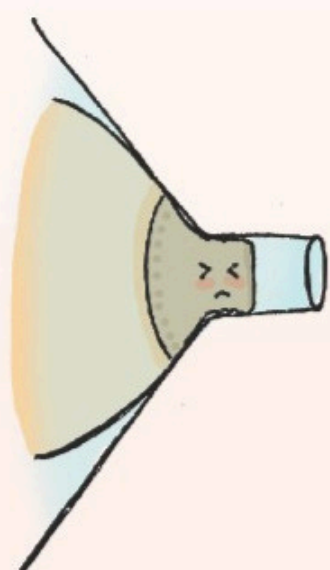
點樣手擠奶？

 睇片



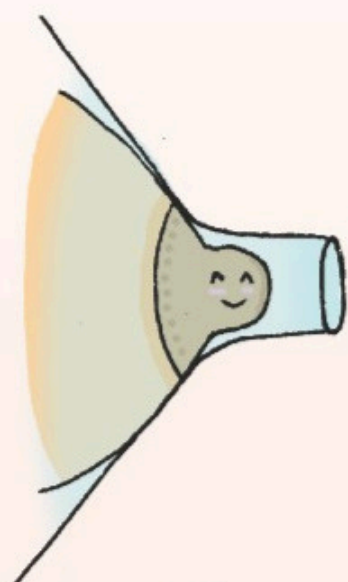
選擇喇叭：

媽媽們要配合乳頭的大小選擇尺碼適中的喇叭管道配件，以達到有效的泵奶，避免乳頭疼痛或破損。



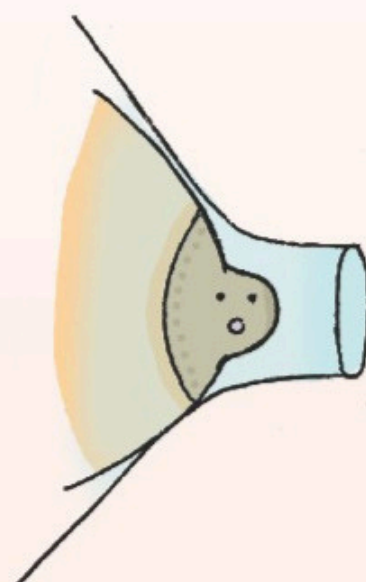
X 太小

乳頭在喇叭的管道受到磨擦而疼痛，甚至破損




✓ 適中

管道比乳頭直徑略大3-4毫米

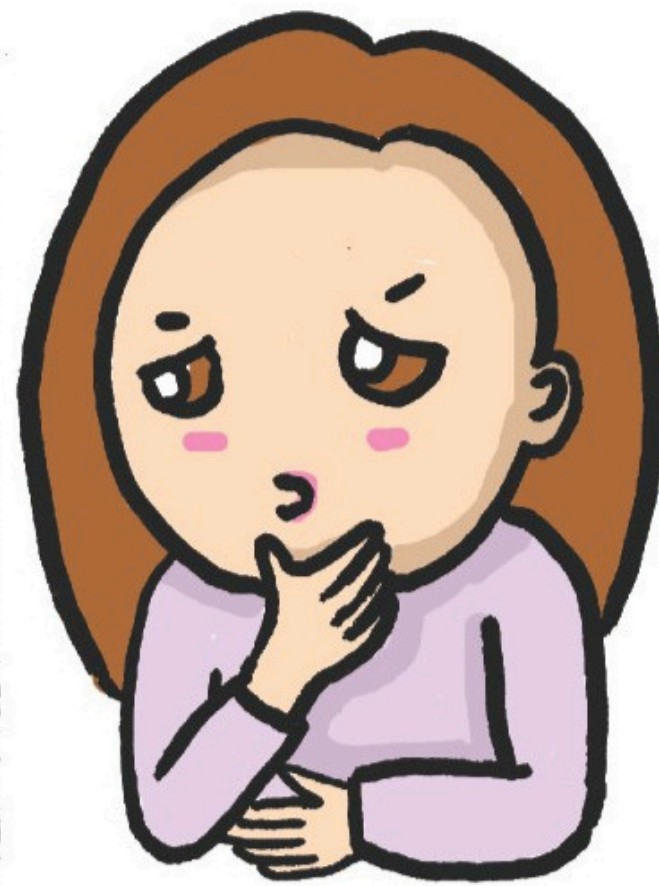
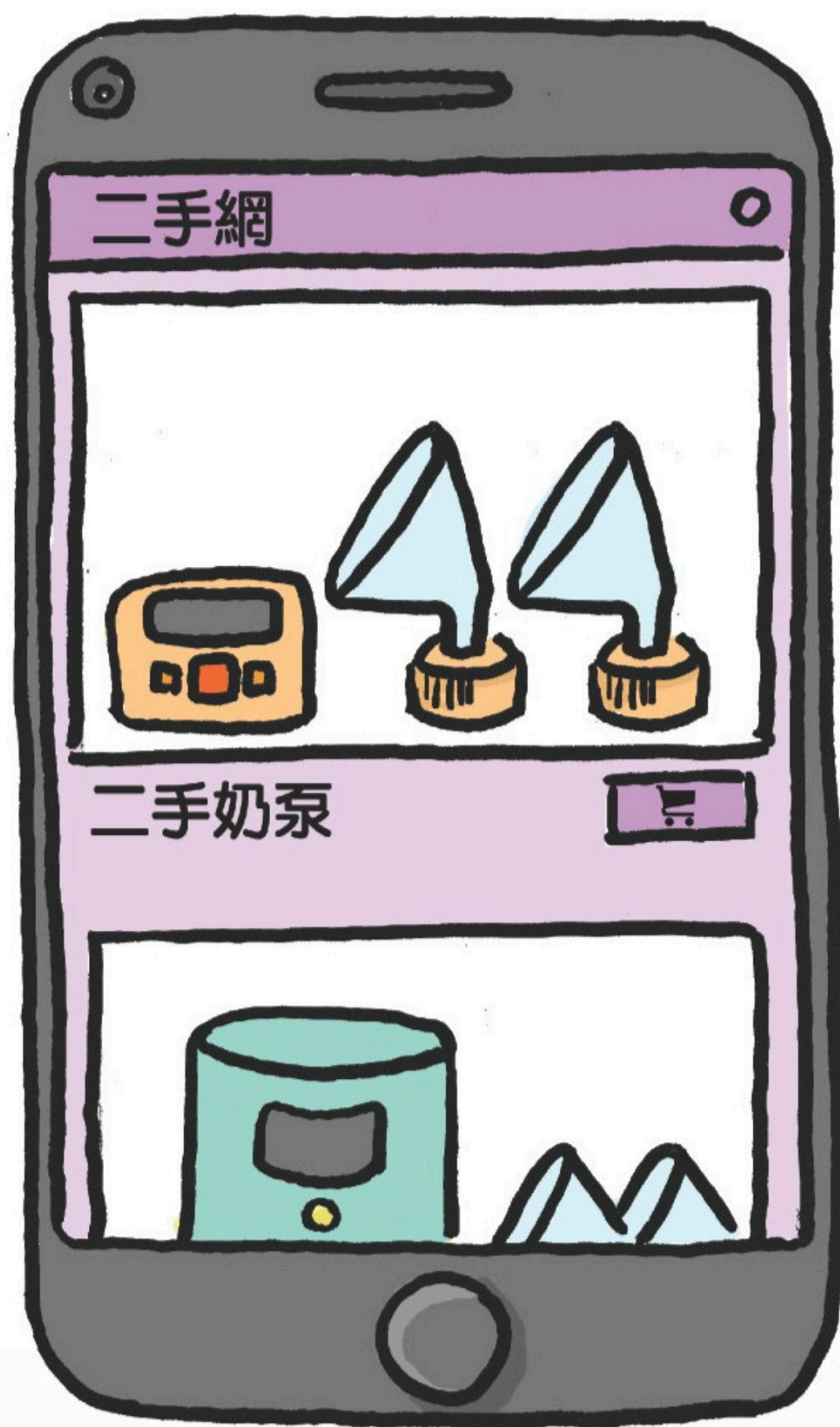


X 太大

過多的乳暈被拉進喇叭的管道，減低泵奶的效率

 全方位
認識「泵奶器」





二手奶泵？

市面上泵奶器的系統設計大致可分為兩種：

1 開放式系統 (大部分市面上可 購買的泵奶器)

- 系統不能完全把乳汁與奶泵分隔，乳汁可能進入和存留在奶泵內。
- 如與其他人共用此類泵奶器，有交叉感染的機會，所以只適合個人使用。
- 此類奶泵，不建議使用二手。

2 封閉式系統 (一般醫院提供 租借的泵奶器)

- 系統可以把乳汁與奶泵完全分隔，能有效減低被污染和交叉感染的風險。
- 可供多人輪流使用，每位使用者須自備清潔的喇叭和管道等配件。



泵奶小貼士

噴奶反射對泵奶是否有效有莫大的關係，
媽媽可以嘗試刺激噴奶反射，令泵奶更有效。









返工準備
+ 授乳前奏

睇片



泵奶前或泵奶時，媽媽可以：

-  穿方便的衣服（如開胸的衣服或哺乳衣）
-  預備寶寶的影片、錄音或照片，在泵奶時觀看
-  預備一件寶寶穿過的衣服，在泵奶時聞一聞，想一想寶寶
-  放鬆心情（例如：聽音樂、看劇集、看書等）
-  先做一些伸展動作或請家人按摩背部
-  喝杯暖水



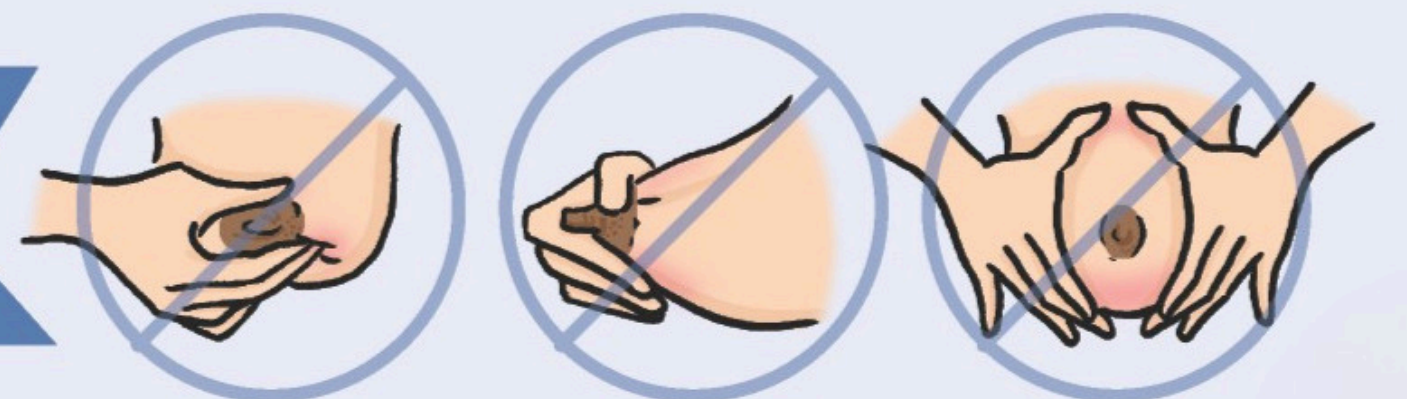
手擠奶的技巧

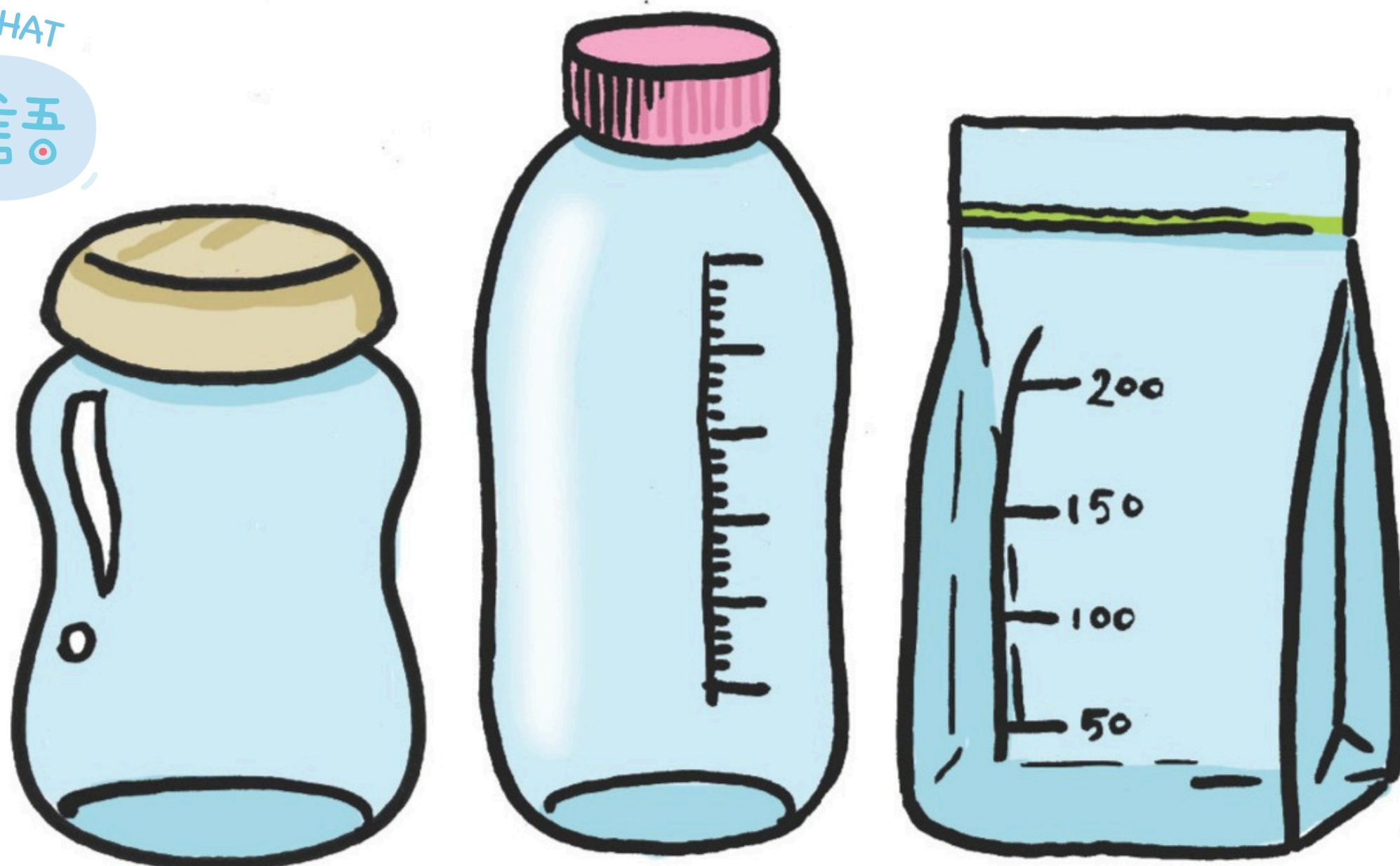
每個媽媽都應學習用手擠奶，以備不時之需

- 1 擠奶前先徹底洗淨雙手，並準備一個清潔的闊口容器；
 - 2 把拇指和食指（如C形）放在距離乳頭底部邊圍約3厘米處；
 - 3 先把手指向胸口按下，以觸及較深層的乳房組織，然後重複擠壓及放鬆這組動作。
- ★ 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。
 - ★ 過程中可以間中輕柔地按摩乳房，幫助母乳流通。
 - ★ 當奶流量減慢時，可轉擠壓另一邊乳房，按需要來回兩邊。
 - ★ 過程一般需時共約20-30分鐘。
 - ★ 有效擠奶後，乳房便會變得鬆軟。
 - ★ 不需要太大力。



媽媽留意手擠奶時
不要用磨擦的動作，以免弄傷。





儲奶容器大比拼

玻璃樽

膠樽

儲奶袋

優點 易清洗，耐用

輕便

一次性，方便

缺點 較重，可能碎裂

易刮花，需定期更換

不環保，容易破損

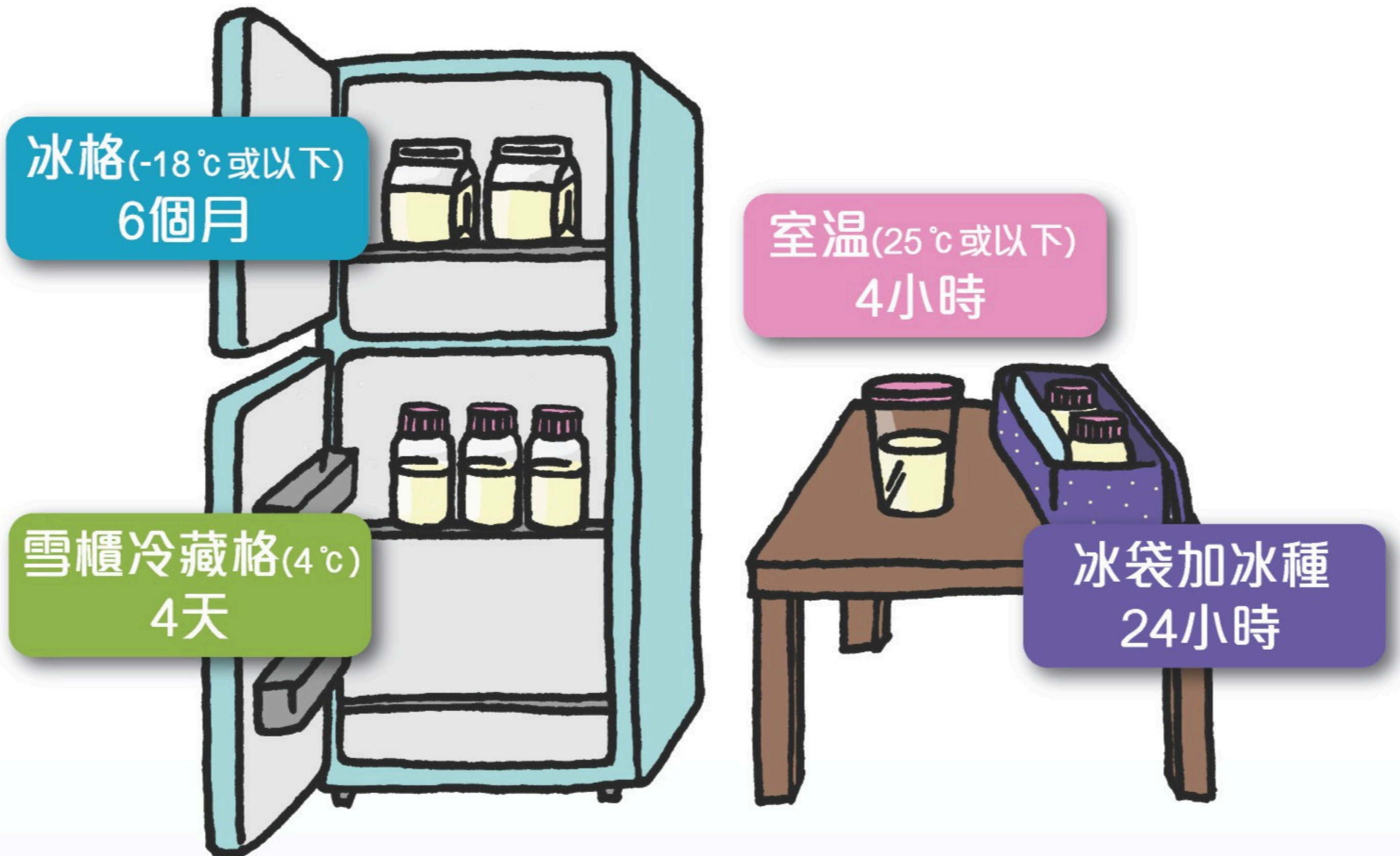
選擇儲奶容器

- 選擇符合安全標準的容器
- 留意製造商所提供的產品指示，包括產品適用的溫度和使用的限制
- 容器上的圖案顏料要無害而不易脫落
- 選擇清澈透明的容器，較容易看到內裡狀況
- 容器上的刻度要清楚及準確
- 容器大小適中
- 刮花的容器或配件容易藏有細菌，應予丟棄

雙酚A與
食物安全

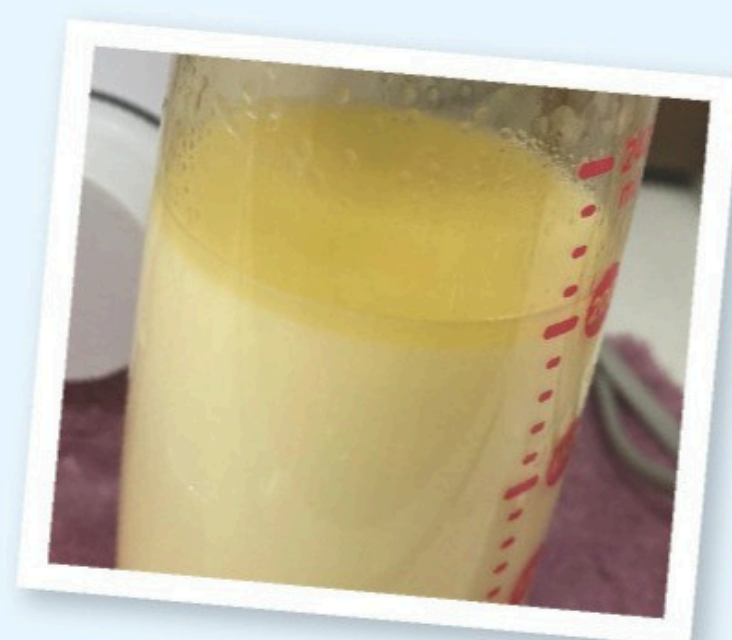


母乳儲存溫度及時間



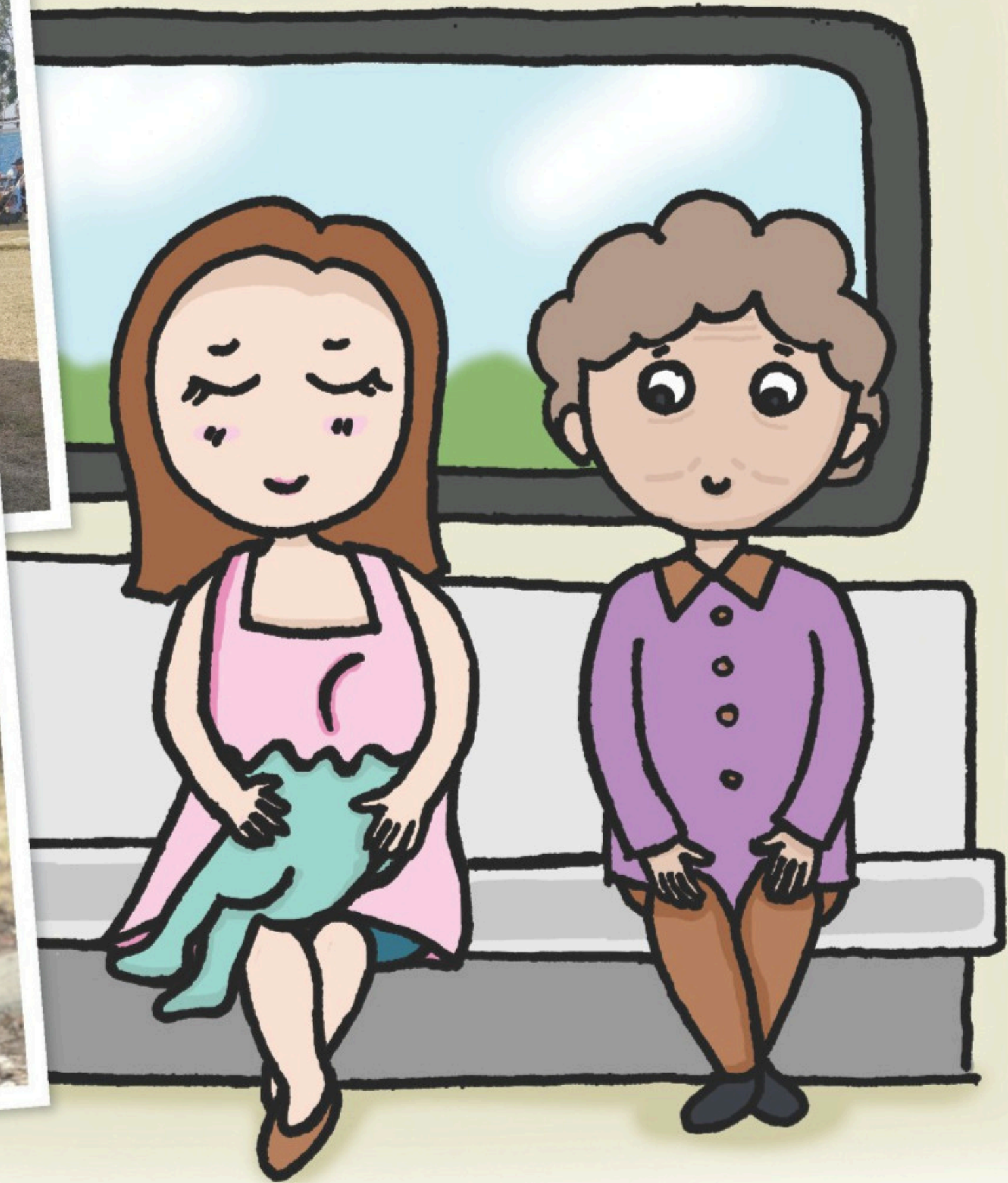
溫馨小貼士

- 每份儲存約寶寶一餐的食量，因為吃剩的母乳必須棄掉。
- 母乳宜存放於雪櫃的上層位置，不適宜放於溫度不穩定的門架上，而且未煮熟的食物應分開放到下層。
- 如需將新鮮擠出的母乳加入冰奶，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，以免冰奶被溶解。
- 冷凍後的母乳可能會有分層現象，最上層並呈淡黃色的是脂肪，這是正常的，並不是變壞，餵哺前先把奶搖勻便可。



怎樣儲存
擠出的母乳





隨時隨地餵母乳

母乳是媽媽給寶寶最具營養價值及天然的食糧。

當寶寶需要食奶時，不應受到時間、地方或場合所限制！

媽媽們不需要擔心他人的目光，無論在食肆、商場或交通工具等，都可以一邊餵哺母乳，一邊繼續社交活動。

正如我們肚餓時可隨時進食，亦不會躲起來吃東西。



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
- 避免媽媽乳房脹痛或乳管閉塞

 媽媽寶寶逛街去



LOVE · LATCH · CHAT





母愛 密語






晚間餵哺小貼士

初生期，寶寶需要不分晝夜頻密地餵哺，以配合他細小的胃部和迅速增長成長。而晚間「造奶荷爾蒙」會較多，晚間餵哺有助媽媽增加奶量。

媽媽可以

-  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
-  可考慮側臥式餵哺
-  預先在房間準備餵哺所需的用品

家人可以

-  支持、讚許和肯定媽媽的努力
-  分擔其他照顧寶寶的工作（例如掃風、更換尿片、哄睡等），讓媽媽可以爭取時間休息
-  為媽媽準備飲品、食物、咕啞

 餵哺的日與夜





究竟餵哺寶寶時，應該 餵哺一邊還是兩邊乳房呢？

每個寶寶和媽媽的情況不一樣；

而寶寶每次進食的分量及時間亦可能會不一樣的。

- 每天餵哺次數不限，寶寶有早期肚餓信號便可餵哺。
- 初生首數天，寶寶一般每次均需吃兩邊乳房才滿足。
- 媽媽上奶後，可每次先讓寶寶吃一邊乳房至鬆軟，若他仍未滿足，便讓他吃另一邊乳房。



按寶寶的需求去餵哺便可以，
不需要與其他入比較。

☰ 餵哺日誌





母乳媽媽要食多D？

母乳媽媽不需要刻意大量進食

- 每天額外攝入約500卡路里
- 食物多樣化及均衡飲食
- 注意攝取足夠營養素，例如奧米加-3脂肪酸、碘質、鈣質和鐵質等
- 注意補充水份，但不需刻意喝大量
- 不吸煙、不喝含酒精的飲品
- 如需進補，應在註冊中醫師指導下使用藥材



☰ 哺乳媽媽的營養





哺乳媽媽需要嚴格戒口？ 好多唔食得？

NO!

- 除非媽媽或寶寶對某些食物過敏，否則一般來說無須戒口。若懷疑寶寶對你進食的食物有過敏反應，應諮詢醫生。
-  限制飲用含咖啡因的飲料。
-  不要飲用含酒精的飲品。
- 日常食材一般不影響餵哺母乳。
- 使用中藥前，建議先請教註冊中醫師。

☰ 哺乳媽媽
的營養



☰ 母乳Q&A
(飲食)





懷孕及哺乳期， 媽媽需要服用 含碘補充劑嗎？

懷孕及哺乳媽媽每天需要攝取至少250微克碘，供應自己及寶寶生長和腦部發育所需。

- 碘質不足會影響寶寶發展
- 衛生署建議懷孕婦女及哺乳媽媽每天服用含碘的補充劑，同時增加膳食中的碘質。



每天服用含碘的補充劑

- 建議哺乳媽媽服用含最少150微克碘的補充劑
- 選擇補充劑時留意產品標籤，查看碘質的含量
- 諮詢你的醫生、藥劑師或營養師

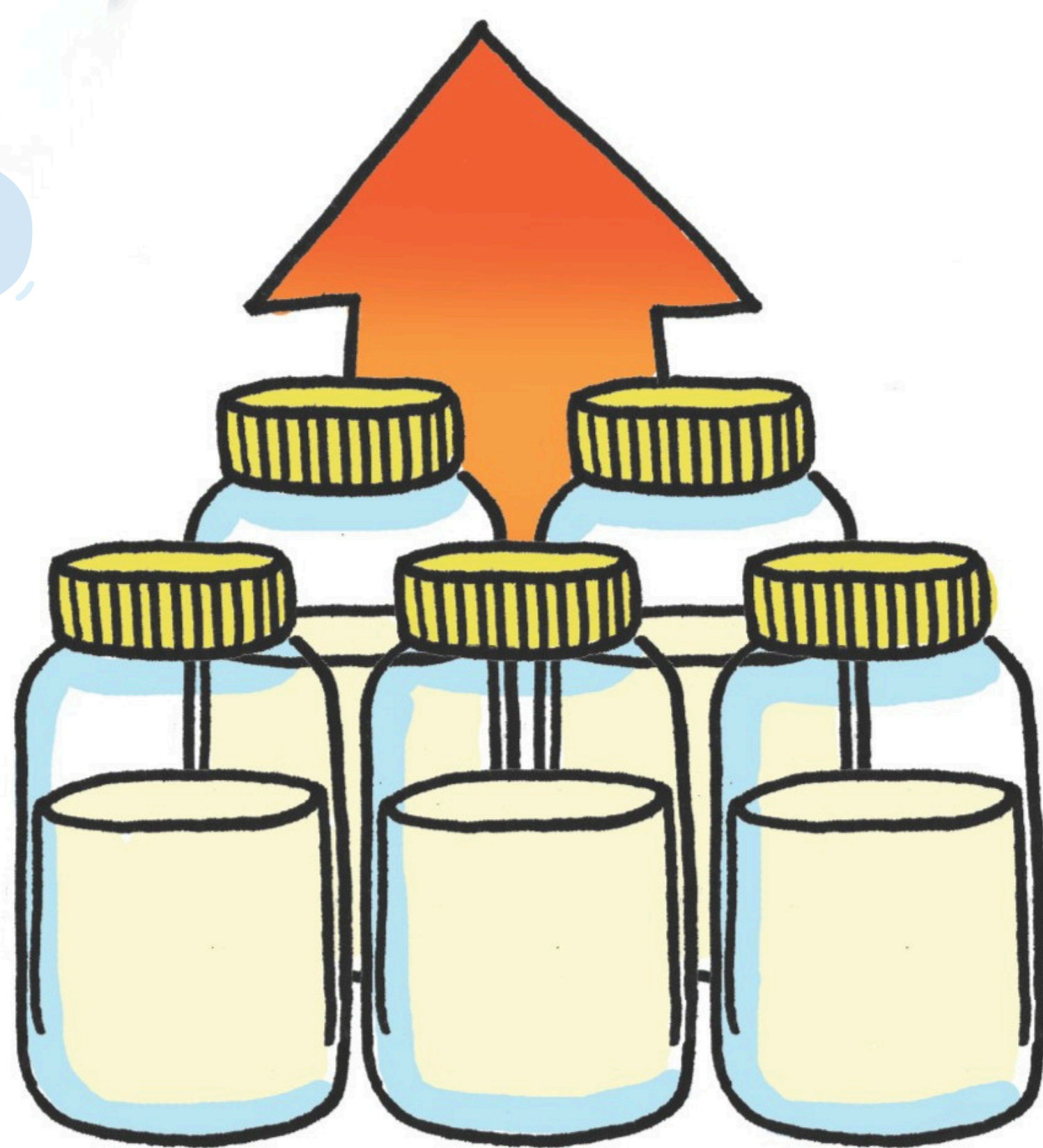


增加日常飲食中的碘質攝取

- 轉用加碘的食鹽來煮食（每天食鹽的總攝入量應少於5克 / 1茶匙）
- 選吃碘質豐富的食物如海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜、海帶等

☰ 哺乳媽媽需要
服用含碘補充劑





增加奶量小貼士

回應式餵哺

睇片



- 產後盡早開始餵哺
- 實行回應式餵哺
- 晚上媽媽的造奶荷爾蒙較多，夜間餵哺或於夜間泵奶有助增加奶量
- 確保寶寶含吮方法正確
- 確保母乳有效排出
- 爭取適當的休息
- 均衡飲食

任何“痛楚”，包括傷口和乳房脹痛引起，都會減弱噴奶反射，媽媽可服用止痛藥(常用的撲熱息痛可適用於哺乳媽媽)、凍敷乳房、採用舒適的餵哺姿勢等來減輕不適

媽媽要留意，以上增奶小貼士實行後，或需數天至數星期才見成效。

增加奶量小貼士





乳頭/乳房痛的原因

媽媽餵哺期間，或會因為不同原因而出現乳頭或乳房疼痛，當媽媽感到乳頭或乳房痛時，應盡快尋求協助，避免情況惡化。

乳頭護理及減痛方法

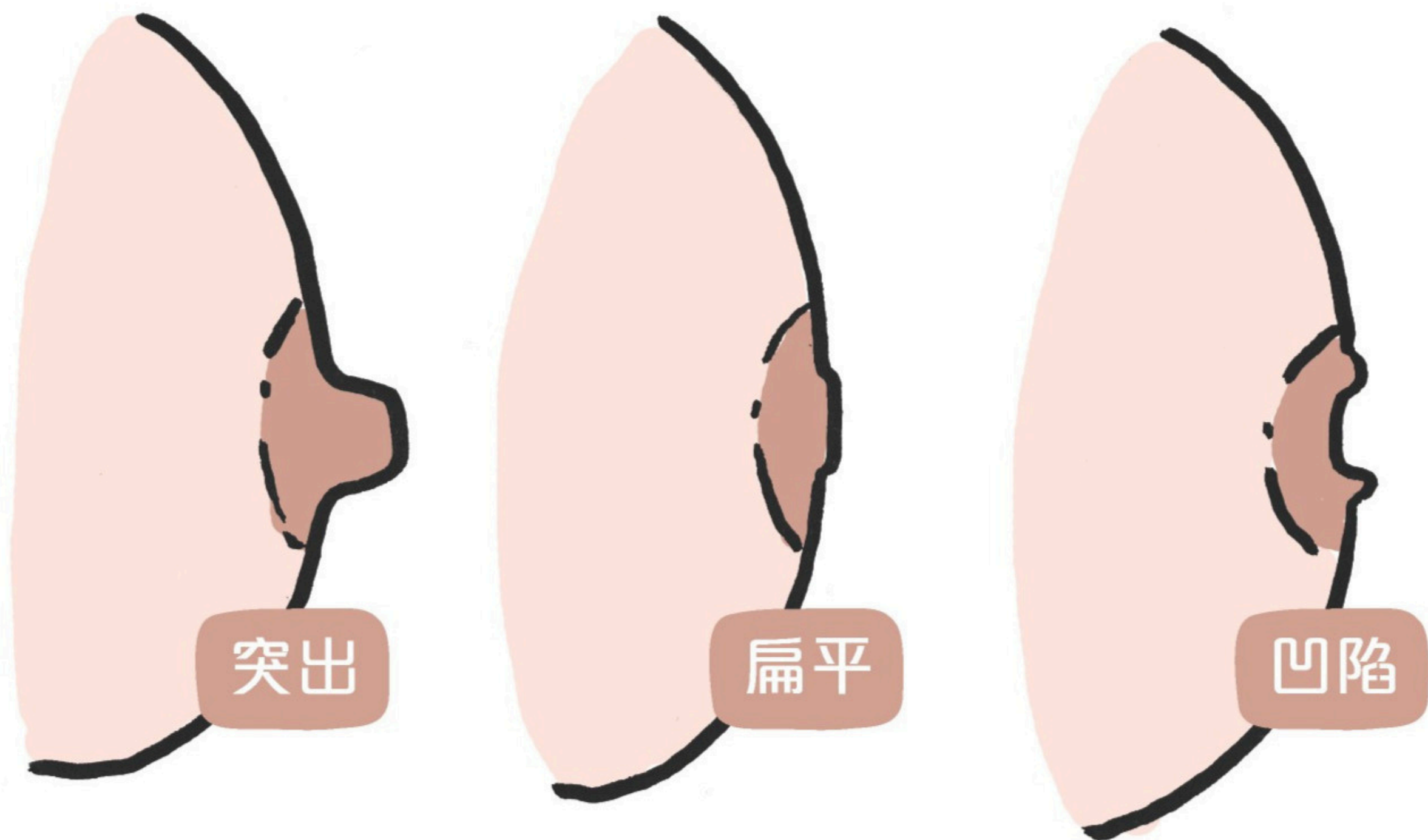
- 如常每天沐浴，切忌經常洗刷乳頭，以免洗去皮膚上天然的殺菌油脂分泌，加劇乳頭乾燥裂損。
- 在餵哺後，可擠出少量母乳塗於乳頭上，並讓它風乾。
- 如有破損，可考慮於乳頭塗抹適合哺乳的純羊脂膏或水凝膠等保濕霜，促進傷口癒合。
- 如有需要，可服用止痛藥物。

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
 - 有些媽媽需要嘗試不同的餵哺方法，找出最適合寶寶和自己的姿勢。
- 如使用泵奶器，應檢查喇叭的大小、擺放喇叭的位置、泵奶力度及時間，是否合適。
- 如有任何疑問，應盡早接受醫護人員評估。

母乳餵哺診症室





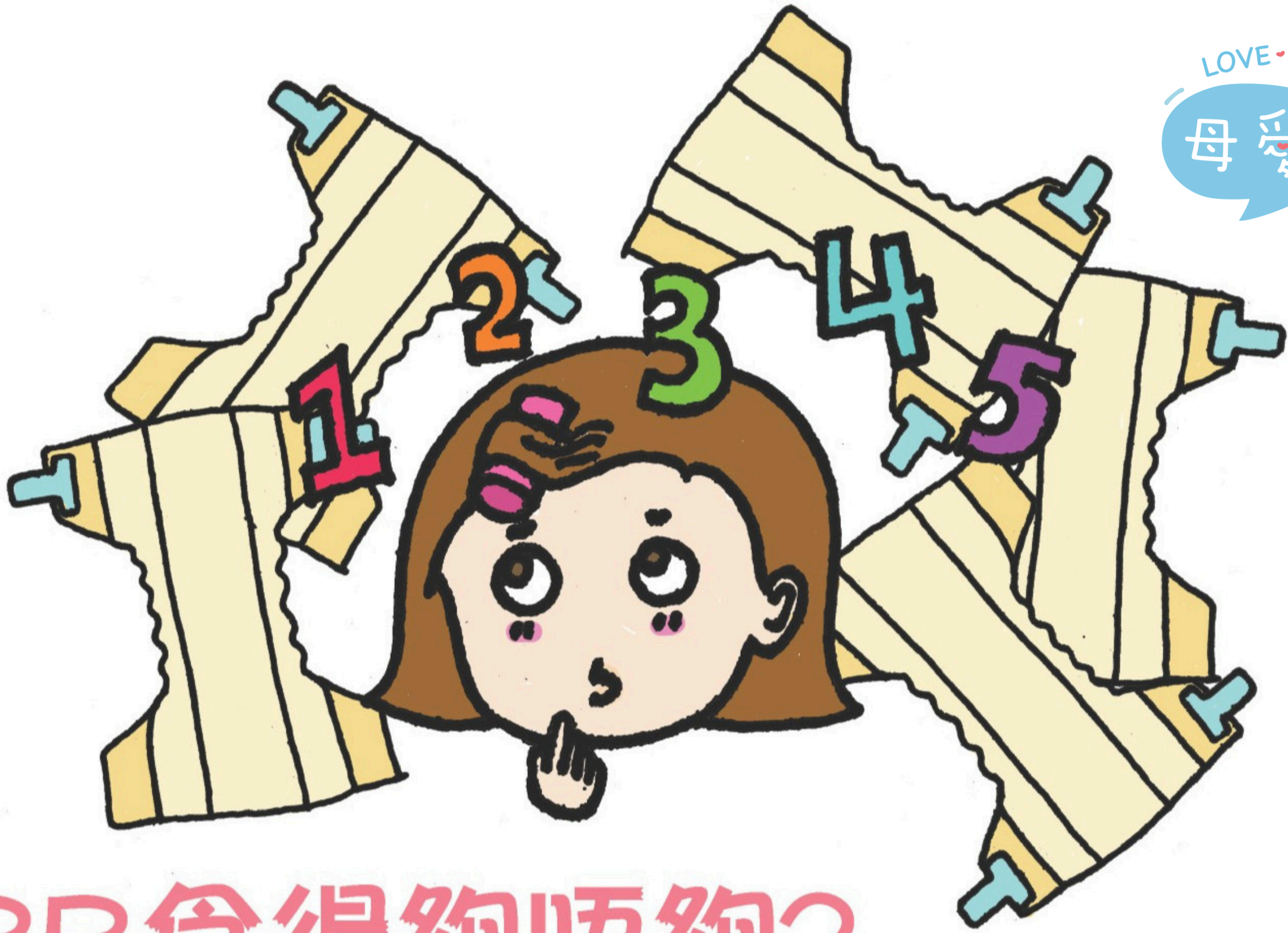
乳頭形狀會影響餵哺？

- 乳頭形狀並不影響餵哺，即使乳頭扁平或凹陷，都可以餵哺母乳。
- 寶寶能否吸吮到母乳，最重要是乳頭及乳暈有足夠的彈性，加上正確的含吮。
- 懷孕期間，荷爾蒙的變化會自然地增加乳房組織的彈性，無須刻意將乳頭吸出來。
- 正確吸吮時，寶寶含着乳頭及大部分的乳暈組織，不只是含着乳頭。
- 初時寶寶可能要慢慢習慣吸吮較扁平或凹陷的乳頭，所以當寶寶出生後，應盡早開始餵哺，並避免使用奶瓶或奶嘴。
- 經過練習及醫護人員的指導，大部分寶寶都可以掌握到正確的技巧，成功餵哺母乳。

如媽媽在餵哺上遇到困難或疑問，
應盡快尋求協助。

☰ 正確含吮要點





BB食得夠唔夠?

全埋身的寶寶，在首六星期，
父母可以透過觀察以下幾點確保寶寶吃得足夠：

- 體重增長：
寶寶出世後首數天會有輕微的生理性體重下降，俗稱「收水」。大約1-2周便回復出生時的體重，然後穩步增長。

- 大小便足夠：

	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	五日後
小便	最少1-2片	最少3-4片 (略重)	≥5-6片 (相當重)			
大便	最少1-2片 墨綠色	最少2片 深綠色 / 棕色	最少2片 轉黃色			

*一片相當重 =約3湯匙水

- 表現滿足：
食得好，睡得好，由寶寶主導

☰ 愛從母乳開始 -
寶寶吃得夠嗎?

如果寶寶大小便未達到指標，即使埋身次數足夠
(每天最少8-12次)，也應馬上尋求協助。



塞奶的處理

如母乳未能有效地排出，
便會誘發乳管閉塞，甚至乳腺發炎。

塞奶的常見原因：

- 餵哺或擠奶突然減少（例如錯過哺乳時間）
- 寶寶吸吮未如理想
- 擠奶不當（例如喇叭尺寸不合適）
- 局部乳管受壓（例如壓着乳房睡覺、穿上有鋼線或太緊的胸圍或用力把泵奶器的喇叭按壓着乳房等）
- 媽媽造奶量過多
- 乳腺受阻（例如乳頭有小白點）



乳房護理

睇片



處理方法：

- 👉 繼續讓寶寶吸吮乳房
- 👉 嘗試不同的餵哺姿勢
- 👉 確保寶寶正確吸吮乳房
- 👉 保持回應式餵哺，不用刻意增加出奶次數
- 👉 進行「授乳前奏」如肌膚相親，來刺激噴奶反射
- 👉 於哺乳或擠奶後，可冷敷乳房來減輕腫脹與疼痛

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，便有機會是乳腺發炎了，應盡快向母嬰健康院或其他醫護人員求診。

專業母乳指導





肌膚接觸十
回應式餵哺

睇片



寶寶餓了嗎？



- 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

- 哭鬧已是較遲的肚餓信號，表示寶寶已經非常飢餓了。
- 不要等到寶寶十分飢餓而哭鬧才開始餵哺，這樣會影響他的含吮。因為哭鬧時嘴巴雖然張大，但是舌頭卻向上捲，會阻礙正確含吮！
- 如果寶寶正在哭鬧，媽媽可先與寶寶肌膚相親，安撫他後才開始餵哺。
- 寶寶發出吃飽了的信號，便可停止餵哺。
- 不論是以母乳或配方奶餵哺，都應由寶寶決定何時開始及何時停止。
- 餵哺寶寶並不需按時限刻，而每餐進食的奶量亦未必相同。




可以

媽媽病了 可以餵BB嗎？

- 媽媽生病時應注意衛生，接觸寶寶或泵奶前：
 帶上口罩  徹底清潔雙手
- 母乳中的抗體能讓寶寶增強抗病能力，一般傷風感冒或腸胃等疾病並不會透過母乳傳染。
- 媽媽若需要服用藥物，只有很少量藥物會存於母乳內，可以持續餵哺。
- 授乳媽媽需要服用藥物時，應先諮詢醫生或藥劑師的意見。



 媽媽需要服藥，
可否繼續授乳？

如果未能確定藥物是否適合餵哺，請向醫護人員查詢，亦可以致電衛生處母乳熱線3618 7450查詢。





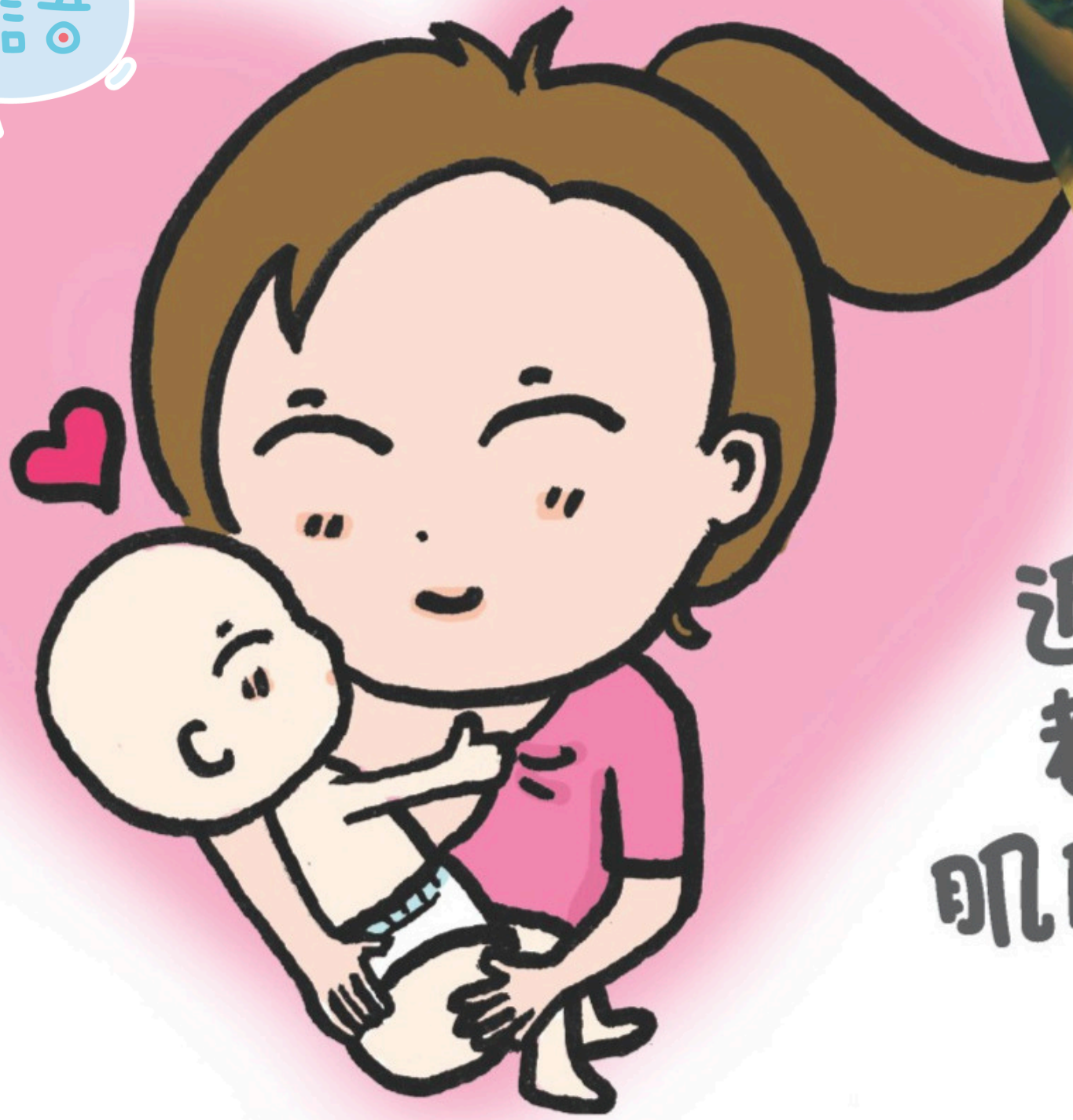
如確診流感或 2019冠狀病毒病， 母親可否繼續餵哺母乳？



母乳餵哺給寶寶和媽媽的健康帶來很多好處，目前沒有足夠科學證據顯示流感或2019冠狀病毒病會經由母乳傳播。然而，在餵哺母乳的過程，媽媽可能透過飛沫或身體接觸把病毒傳給寶寶。

- 若媽媽為確診者，應告知醫生你是母乳媽媽，請他處方合適餵哺的藥物。
- 餵哺或照顧寶寶時，採取適當的預防措施（例如戴上口罩）。
- 若媽媽需要暫停餵哺，亦應定時擠奶，避免乳管阻塞。

如有疑問，請向衛生署母乳餵哺熱線查詢：3618 7450



返到屋企
都可以做
肌膚相親㗎！

肌膚相親有咩好處？

在產房內實行肌膚相親：

- ♥ 延續寶寶在母體內的溫馨感覺，能為寶寶保暖，穩定他的心跳和呼吸，給他安全感。
- ♥ 寶寶可以接觸媽媽身上的菌種，有助寶寶的正常菌種生長。



經常與寶寶肌膚相親：

- ♥ 幫助母乳排出，減少哺乳困難。
- ♥ 能穩定寶寶的情緒（尤其在哭鬧時）。
- ♥ 增進父母與寶寶的感情。

肌膚相親





肌膚接觸

睇片



點樣進行肌膚相親？

🕒 在「黃金首小時」內，讓寶寶：

- 在沒有衣物阻隔下，伏在媽媽胸前
 - 聞一聞
 - 看一看
 - 爬向乳房
 - 吃到第一口初乳



👶 餵哺或與寶寶肌膚相親時，應留意以下事項：

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

無論在產房、產後病房或回到家中，都可以進行肌膚相親。
爸爸們亦可以與寶寶肌膚相親啊！



BB有黃疸點算呀？

新生嬰兒黃疸是一種常見情況，是由於初生嬰兒的肝臟未完全成熟，不能及時處理積聚的膽紅素而產生的現象，一般在出生後兩、三天出現，大約到滿月前便會減退。

於出院後一、兩天內帶寶寶到母嬰健康院檢查，並按指示覆診。

寶寶有黃疸，媽媽仍可繼續餵哺母乳。

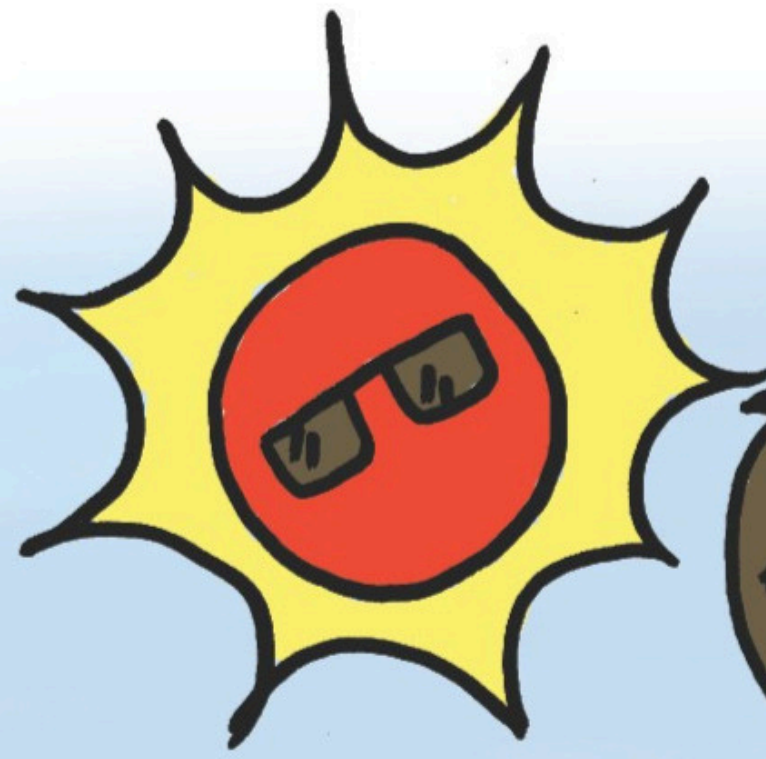
不要因為黃疸而額外餵食葡萄糖水或白開水。

確保寶寶吃到足夠的母乳，避免脫水。你可以從寶寶一天的大小便數量和質量得知。

如有疑問，請約見醫護人員。

 新生嬰兒黃疸





母乳BB 要補充 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。



☰ 維生素D



☰ 嬰兒和維生素D





BB出牙咬我點算好？

嬰兒出牙時，或會因為牙肉不適而在親餵時咬媽媽的乳頭，這個時候，媽媽可以：

- 🙄 保持冷靜，避免尖叫或大叫。
- 👶 將寶寶更貼近乳房一些，這時他可能會有些不自在，然後自然張開口放開乳頭。
- 👋 暫停餵哺一會，望着寶寶用稍為嚴肅的語氣說：「媽媽感到很痛，如想繼續吃奶就不要再咬媽媽了。」（不需要大聲怒罵！）

媽媽也可以嘗試以下方法，減低寶寶咬乳頭的機會：

- 📦 授乳前，先舒緩寶寶牙肉的不適，例如提供已經雪凍及清潔的「牙膠」或浸濕了食用水的清潔紗巾。
- 🌙 在寶寶快將吃飽入睡時將乳頭移開。
- 👍 若寶寶吸吮得好又沒有咬乳頭，媽媽要多多稱讚他，這樣，寶寶很快便學懂正確吃奶之道。

📖 寶寶開始出牙和咬媽媽乳頭，怎麼辦？

