

母乳餵哺講座



瑪麗醫院婦產科
2018年9月修訂

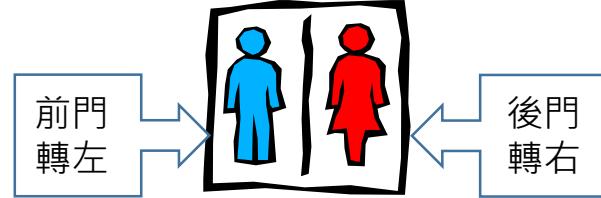


產前講座班須知

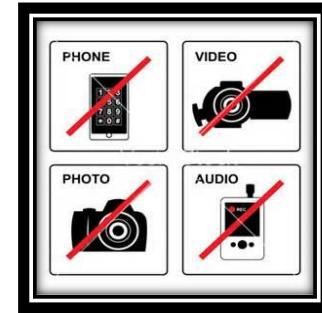
1. 講座進行期間，不設休息時間，如有需要去洗手間請自便。



2. 走火通道: 走出此活動室後門直行，樓梯在職員電梯大堂左面。



3. 講座進行期間不可進行錄影。



4. 如欲知道更多講座班內容，可參考以下連結:

http://www.obsgyn.hku.hk/antenatal_health_information



產前講座班須知

如已完成整個產前講座班的課程：

- 可申請產前講座出席證明書，申請表格可向我們在場職員 / 贊育醫院地下門診部索取，證明書大約於申請後一個月內寄回。

產前講座題目	日期 Date	孕婦 Wife	丈夫 Spouse
1 產前及產後護理			
2 初生嬰兒護理			
3 分娩的認識			
4 母乳餵養班			
<hr/>			
Topic of English A/N Talk			
1. Antenatal, and Postnatal care			
2. Baby care			
3. Labour and birth plan			
4. Breastfeeding Talk			
<hr/>			
產前運動班 Antenatal Exercise Class			
1. 產前運動 AN Exercise			
2. 身心鬆弛技巧 Relaxation & Mental Strategies			
3. 生產球應用 Birth Ball in Labour			
4. 舒適方法 Comfort Measures			
5. 用力技巧 Pushing Technique			

登記時請出示產前講座紀錄卡，職員會在卡上蓋印，齊集整個講座班課程蓋印才可申請出席證明書

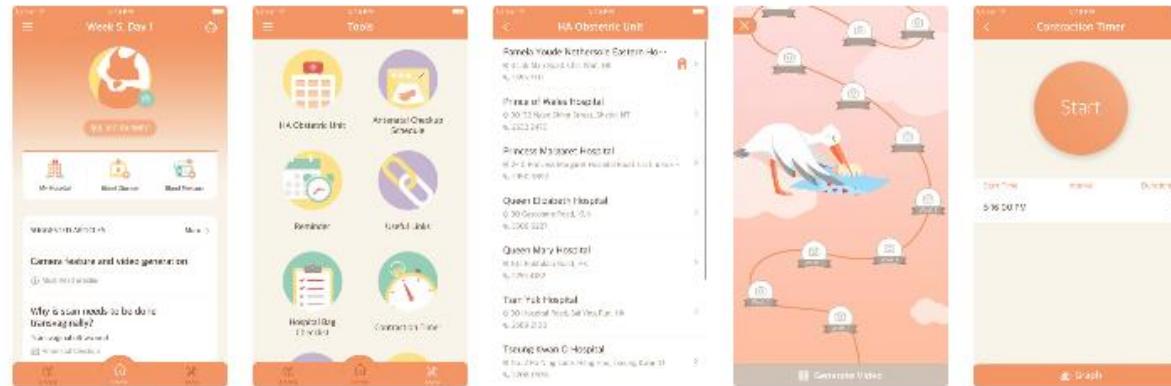
醫院管理局流動應用程式 「HApi Journey 喜程」

HApi Journey 喜程
Developed by Hospital Authority



「喜程」應用程式可在 iPhone 及 Android 手機下載。讓用戶記錄懷孕時的健康狀況，如血壓、血糖水平、產前檢查日程，以至分娩時量度子宮收縮的計時工具。另外，用戶也可在程式內查看各類懷孕健康資訊，包括懷孕期營養飲食、母乳餵哺、產後護理及公立醫院婦產科的服務資料。

應用程式屏幕截圖



哺乳Mum咪知多啲的Apps

哺乳Mum咪知多啲 1.0.2

03-14-2016 2

免費下載

下載 哺乳Mum咪知多啲 到您的手機

如何下載到您的手機？



世界衛生組織的建議

首6個月：以全母乳餵哺

6個月或以後：
續漸添加適當的固體食物

持續哺乳至2歲或以上





瑪麗醫院 - 愛嬰醫院運動



致力維護、推廣及支持母乳餵哺

訂立嬰兒哺餉政策

提供母乳餵哺的理想環境



母乳餵哺好處多

初生BB各方面仍在發展

腸臟

免疫力

腦部

視力

母乳補充
BB的不足

度身
訂造

抗體

生長因子

活細胞



母乳餵哺好處多

對BB的好處

- 按BB發育需要而製造
- 有助腦部發展，提高智力
- 增進視網膜的發育
- 特殊酵素容易消化和吸收
- 增強免疫力，降低中耳炎、腦膜炎、腹瀉、肥胖症和糖尿病



減少過敏機會：如濕疹、哮喘

母乳餵哺好處多

對媽媽的好處

- 幫助子宮收縮，減少產後出血
- 消耗脂肪，幫助回復體態
- 減低骨質疏鬆、乳癌和卵巢癌機會
- 促進母嬰親密關係，增加滿足感
- 避孕作用
- 方便、省時、省錢



母乳餵哺好處多

對社會的好處

- 減少感染及慢性疾病，減低醫療成本
- 減少廢物排放，保護環境
- 嬰兒健康，減低在職母親缺勤率



全母乳餵哺6個月

- 母乳含足夠的熱量、營養和水份
- 完美的腸道保護膜

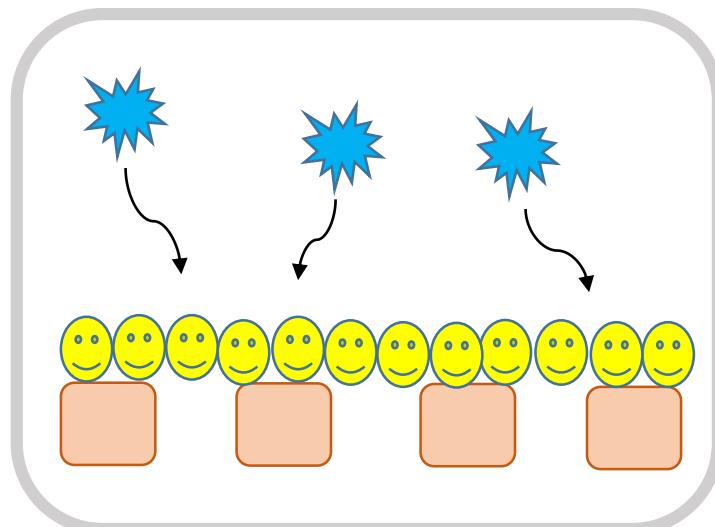
不用添加水份或奶粉



全母乳餵哺6個月



全母乳餵哺



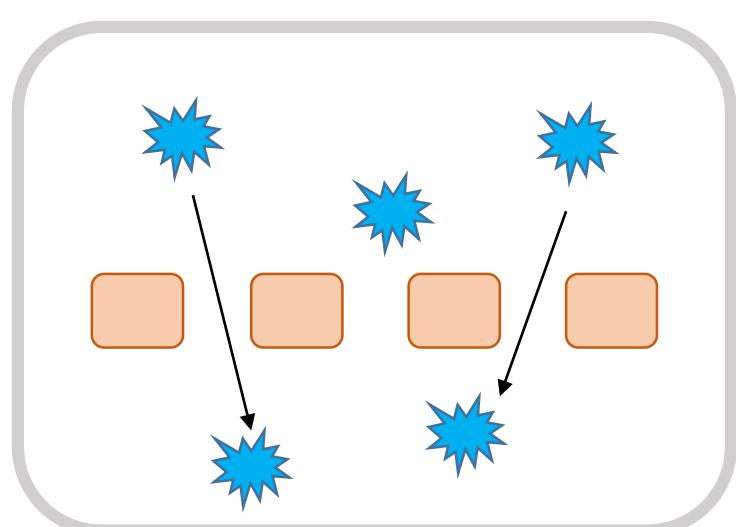
完整腸道保護膜 → 隔絕有害物質



腸道保護膜

腸道細胞

補充奶粉或水



缺乏腸道保護膜 → 易受有害物質入侵

BB需要母乳最少2年

- BB抵抗力需要到2至3歲才較成熟
- 母乳熱量充足，營養豐富

BB年齡	母乳佔全日熱量比例
6-8個月	70%
9-11個月	55%
12-23個月	40%

- 透過母乳感受不同食物的味道
- 吸吮母乳有助BB口腔肌肉發展



不必要地補充奶粉

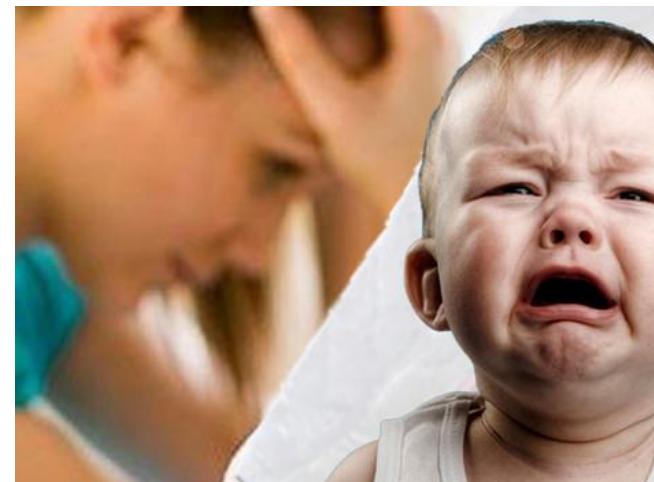
1. 影響媽媽的奶量：

BB吃飽奶粉，減少吃母乳，減少造奶
奶樽哺飼引致乳頭混淆，乳頭損裂，
乳汁未能排出，減少造奶



2. 增加感染機會：

減低母乳腸道保護膜的作用
配方奶並非絕對無菌的製成品



乳房的變化

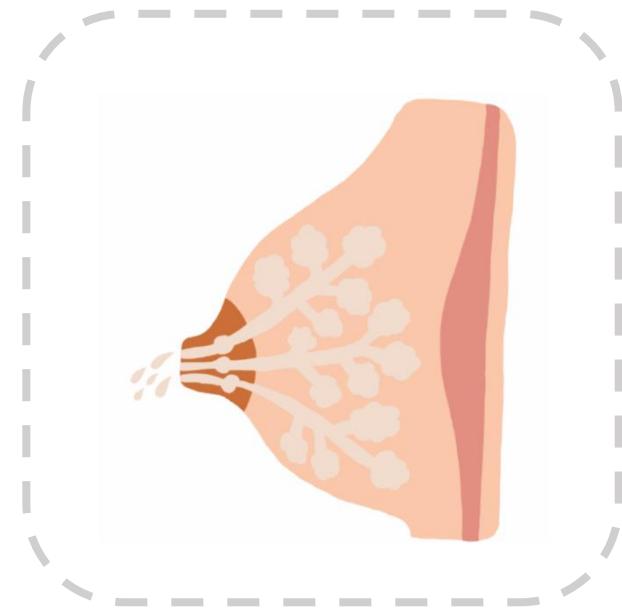
荷爾蒙轉變

乳房、乳腺和乳竇生長
乳暈變大和較深色
初乳於妊娠期製造並儲起

不同大小的乳房
造奶量相同，足夠BB需要



乳汁的產生



BB吸吮：刺激乳汁分泌
(BB吸吮越多，乳汁製造越多)

有效的乳房清空：增加造奶
(造奶量跟有效乳汁排出成正比)

如果奶汁沒有被取出，乳房
以為BB不再需要奶汁，會慢
慢減少造奶量，最後收奶

乳汁的分泌

泌乳的荷爾蒙

催乳素

負責製造乳汁

催產素

負責釋放乳汁
(噴奶反射)

晚間的分泌比日間多

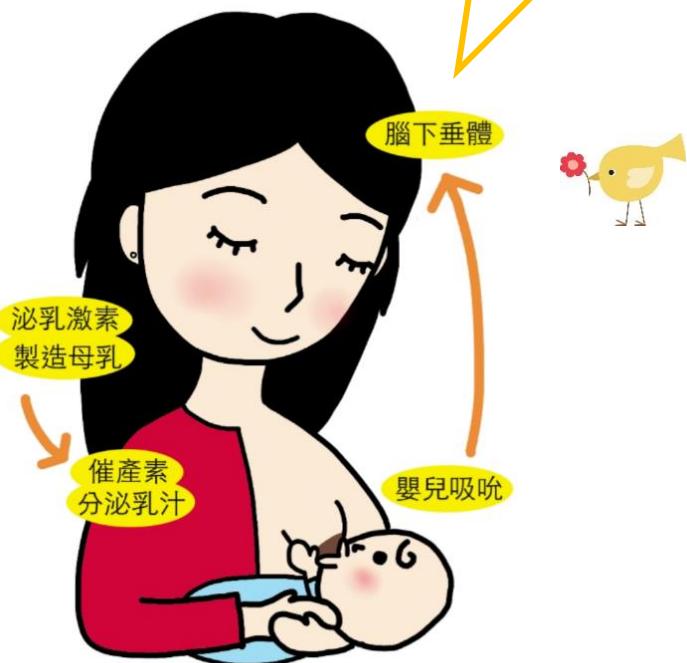
於晚間持續餵哺有助
催乳素提升增加奶量

BB吸吮時：催產素令
乳房肌肉收縮，排出
乳汁

協助子宮收縮，減低產
後出血的機會，所以媽
媽哺乳時，會有機會感
到下腹疼痛。

壓力抑制噴奶反射
影響乳汁排放

別做緊張大師！

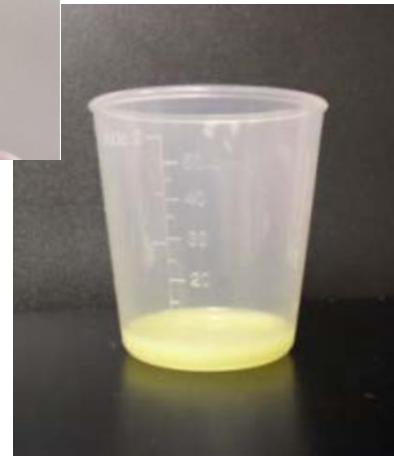


乳汁的變化

第1至第3天： 初乳期

初乳的份量相對較少，
目的是適應BB 胃部發
育和配合BB 日常需要。

盡早開始餵哺母乳及
按BB需要去吸吮有助
"上奶"。



乳汁的變化

第3至4天： 上奶期

奶量開始上升，開始
感覺到乳房脹大情況。
人奶顏色亦由淺黃色
的初乳變成奶白色的
母乳。



乳汁的變化

根據乳汁成分特點可分三個階段：

- 分娩後5天內分泌的乳汁叫初乳（colostrum）；
- 5~10天分泌的乳汁叫做過渡乳；
- 10~14天後分泌的乳汁叫成熟乳。
- 過渡乳和成熟乳脂肪含量逐漸增高。



乳汁的份量與初生BB胃容量

為什麼初生BB每一至兩小時就要吃奶？

初生BB的胃容量小、而且母乳容易被消化和吸收

『初乳』量少，濃度高

只要勤餵哺，並不需要補充奶粉。



DAY 1

5-7ML



DAY 3

22-27ML



DAY 7

45-60ML



1 MONTH

80-150ML

如何有個好開始？

1. 及早與BB建立關係
2. 盡早開始肌膚接觸
3. 按BB需要餵哺
4. 爸爸的支持



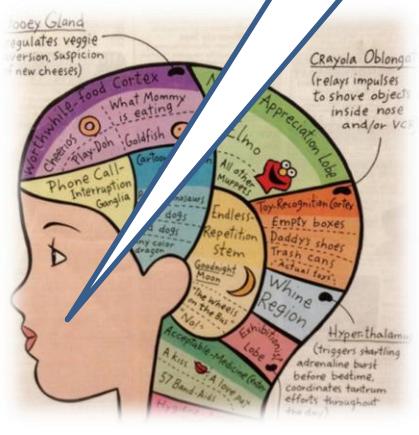
及早跟BB建立關係



入面嘅人
聽住、我
係你嘢哋
呀！Over！
Over！

所以我長得又快
又精靈噃！

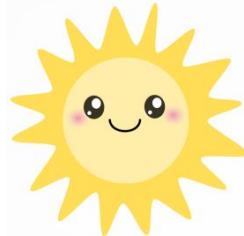
我一有需要佢地
就會第一時間滿
足我！



我嘅腦部發育特別強勁，皆因成日受聲音刺激



及早跟BB建立關係



讓BB感到父母的愛，建立**安全感**
穩定身體和情緒，有助**腦部發展**

懷孕時留意BB
的活動情況，互
相回應

盡早開始無間
斷肌膚接觸，
協助BB適應宮
外生活

跟BB多互動
盡快回應BB
需要

母嬰同室
讓媽媽容易觀
察BB



生產後。 。 。

黃金兩小時：

產後即時讓BB與媽媽作

持續性的肌膚接觸

由BB自發性的尋乳

並大口含住媽媽的乳房

這就是開始餵食的最佳時機

並可刺激媽媽奶水的分泌



肌膚接觸的好處



- 媽媽及BB安靜滿足
- 及早適應子宮外的生活
- 感到溫暖，穩定心跳和血糖
- 安撫BB、減少啼哭和舒緩壓力
- 有助提升免疫力及腦部發展
- 促進母嬰之間愛的連繫
- 有助成功餵哺母乳

延遲新生嬰兒首次沐浴

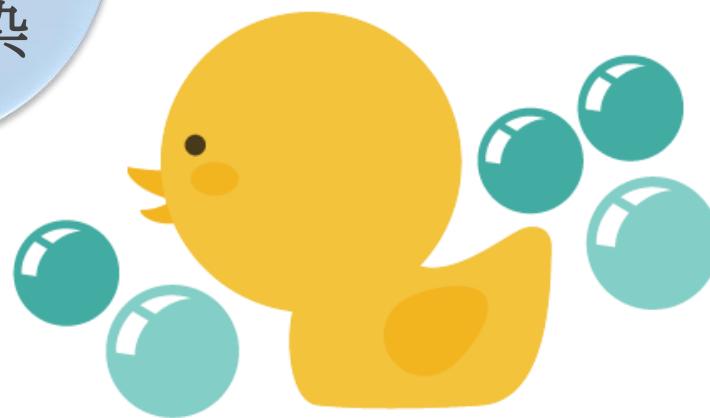


讓BB跟媽媽作無間斷肌膚接觸，感覺安全和舒適

媽媽的胸腔能帶給BB溫暖

延長母嬰肌膚接觸，減低新生兒感染

讓BB熟悉媽媽的體味，有助搜尋乳房及成功餵哺



24小時母嬰同室

不論媽媽的的生產模式
和嬰兒餵哺的選擇

有助媽媽觀察BB的覓食提示

讓媽媽明白BB需要，建立實際的期望

有助於減少感染和嬰兒猝死的風險

讓媽媽與BB多相處、多溝通，建立愛的連系

BB哭啼比較少，壓力荷爾蒙比較低



按BB需要餵哺

認識BB的
覓食提示



媽媽跟BB互相
配合彼此需要



不限定餵哺的
時間與次數



成功哺乳

每個BB
也不一樣

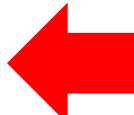
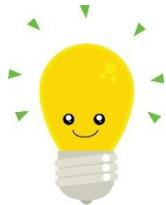
Watch your baby, not the clock!



讓BB感到父母的愛 → 提升愛的荷爾蒙(Oxytocin)
→ 減低壓力荷爾蒙, 穩定身體和情緒，
→ 有助**腦部及身體發育**

如何知道BB想吃奶？

只要媽媽細心觀察，便可發現BB的覓食訊號



實用哺乳技巧

媽媽的準備

每天沐浴，更換清潔的內衣

替BB換尿片，清潔雙手

足夠的止痛安排

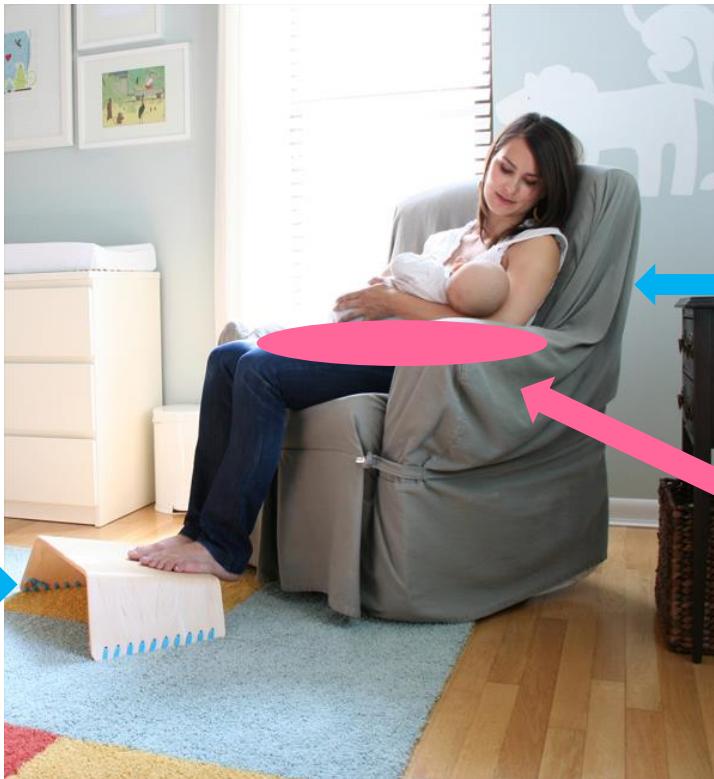
預備舒適的位置進行餵哺

不用每次餵哺前清洗
乳房

建議媽媽使用沒有鐵線的胸圍



舒適的哺乳姿勢



使用腳踏

背部有承托

使用枕頭或
毛巾作承托

正確的哺乳姿勢



無論使用什麼姿勢，也要注意：

- BB在媽媽的乳頭水平
- 頭和臀部成一直線
- 與媽媽身貼身
- 承托BB整個身體

不要有毛巾、被仔或小手分隔媽媽與BB

避免BB扭轉頭部吃奶奶妨礙吞嚥

哺乳姿勢



VIDEO



常用哺乳姿勢



如何帶BB到乳房



Nose on target with nipple.



Tickle lower lip with nipple.



Wait for wide mouth to latch.



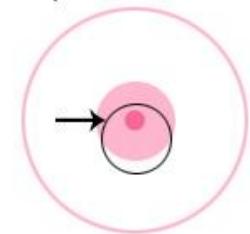
Lips flanged. Chin tucked.

1. 鼻尖對著乳頭

2. 承托BB頭及頸背，讓頭部輕微向後仰

3. 當BB張大嘴巴時，**迅捷**將BB帶到乳房

4. 讓下唇先接觸乳房



有效的吸吮：吸吮乳量 + 乳頭

良好吸啜徵兆 全面睇1至8

7. 乳頭唔痛

6. 吸啜由淺快
变深慢

5. 上唇乳暈要
露出

8. 仔滿足

1. 咀張大

2. 下唇反出

3. 下巴乳房全接觸

4. 面珠圓圓冇
凹陷



如何知道BB吃得足夠？



1. 吃完奶後表現滿足
可以好好安睡
2. 正常的增磅、足夠的大小便排出
3. 餵奶後，媽媽感到乳房變得較輕及柔軟

如何知道BB吃得足夠？

餵哺次序原則

- 不限制吃奶次數
(出生首天最少3-4次，之後
每天最少 8-12次)
- 吸吮位置正確
- **最初幾天**：每次讓BB吸吮兩邊乳
房
- **上奶後**：先完成一邊乳房，需要
時才給予另一邊



每個BB的吃奶節奏也不同，媽媽細心觀察，互相配合

母嬰同室

如何知道BB吃得足夠？



1. 嬰兒大小便次數及份量：

首兩天	第三、四天	第五天起
<ul style="list-style-type: none">每天一次至兩次濕的尿片每天一至二次大便(墨綠色或深啡綠色黏狀濕潤胎糞)	<ul style="list-style-type: none">每天三至四次較之前濕的尿片每天二至三次或更多大便(深綠色、褐色、濕潤)	<ul style="list-style-type: none">每天最少五次至六次(約三湯匙水的重量)淺黃色小便每天二至三次黃色呈糊狀大便(份量不少於一元硬幣大小)

如何知道BB吃得足夠?

2. BB自行吐出乳房，能睡約一個小時或以上，表現滿足

正常的體重 → 是否吃得足夠的重要指標 (2)

3. 在出生首數天 收水後約一至兩週後回後出生時體重

- 出生後頭幾天：輕微體重下降 (收水)
- 約10-14天左右：回升至出生時的重量
- 首4個月：每月增重最少0.5公斤
- 於5-6個月：體重約為出生時的兩倍



用手擠乳需知

擠奶原因

未能直接餵哺 (如母嬰分隔)

乳脹、乳量過硬 (讓BB較易吸吮)

儲備奶水 (如上班時)

擠奶前準備

清潔雙手，預備儲奶用品

放鬆心情，按摩乳房

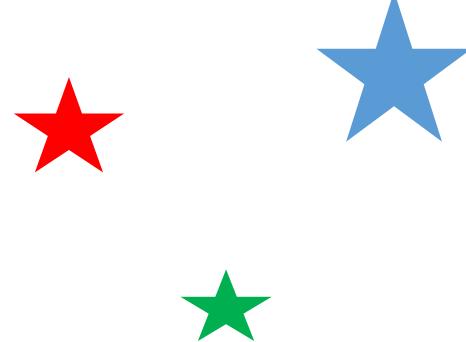
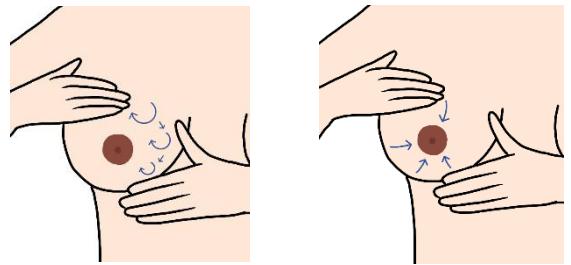
乳脹時可熱敷2-3分鐘

每天擠乳7-8次以保持奶量

晚上至少一次

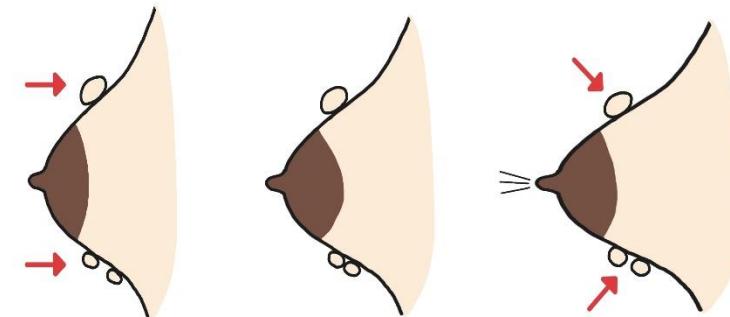
擠奶的技巧

乳房按摩 – 刺激噴奶反射 促進奶量



步驟一:向胸骨按入

步驟二:手指頭相對著按壓



嬰兒正常生理變化



瑪麗醫院婦產科



密集式索食 (Cluster Nursing)

- 有部份嬰兒在首數星期內、會出現密集式索食 (Cluster nursing)的情況。
 - 即在一天內某些時段會需要長而密集的餵哺 (尤其在晚上)，而某些時段特別愛睡 (多數在早上)。
- 所以媽媽不用過份擔心、可嘗試以一整天(24小時) 來觀察嬰兒 的整體餵哺情況。



密集式索食 (Cluster Nursing)



- 媽媽如亦可觀察嬰兒的小便及大便以評估嬰兒是否吃得足夠
→ 如確有不足、則媽媽可嘗試採用弄醒BB方法去增加餵哺的時間及次數。
- 弄醒BB方法：
如弄開被袋，給BB吸吮尾指、抱BB、掃風、傾談、按摩腳板、背部或手部皮膚、換片、抹臍帶等

新生嬰兒黃疸

紅血球
↓
肝臟分解
↓
膽紅素
↓
經大小便
排出

什麼是黃疸呢？

身體積聚過多膽紅素

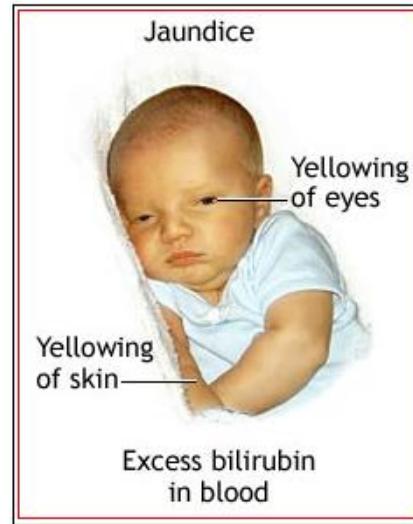
黃疸



新生嬰兒黃疸

黃疸症狀

皮膚及眼白發黃
吃奶胃口下降
可能有脫水情況
(例如小便量明顯減少)
BB活動明顯減少
在日光下輕按BB的額
頭及鼻出現檸檬黃



新生嬰兒黃疸

是否需要暫停餵哺母乳以減輕黃疸？

- 不需要
- 應該盡量增加餵飼次數
- 增加BB的大小便數量
- 加速膽紅素排出體外
- 不要給予其他補充劑、添加葡萄糖水或是開水

母乳含乳糖，幫助排便
有助排黃



如何安撫嬰兒哭啼

BB成日喊，
係咪食吾飽？



其實。 . .

哭泣的原因有很多

有時候即使BB 已經吃飽了，仍然會哭泣；所以只要BB的排泄和體重增幅理想，便不用擔心。

如何安撫嬰兒哭啼

保持冷靜、細心觀察

父母面對小寶寶不停哭泣通常會十分緊張、不知所措

其實爸爸媽媽必須先冷靜下來，小心觀察寶寶的情況，**排除生病或生理上的需求**。



如何安撫嬰兒哭啼

BB 哭泣的可能：

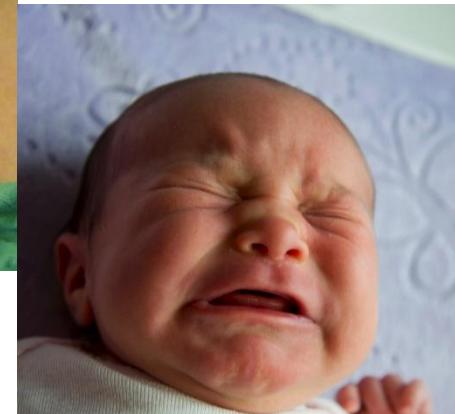
向媽媽爸爸表達生理上的需要

對外來刺激感到不安

(例如聲音太嘈、燈光太刺眼或太多陌生人等)

感到孤單

生病或不適



安撫BB的方法

盡快回應

按BB的需求
作出回應

減少刺激

環境變化或嘈雜
環境或會令BB產
生壓力



有節奏地輕搖嬰兒

抱著BB輕輕地搖
晃或踱步
漸漸將動作減慢
直至他靜下來

溫柔安撫

輕撫BB、溫柔地
對他說話
播放輕柔的音樂

嬰兒按摩

按摩有助BB
減低壓力
更易入睡

安撫BB的方法

善用擁抱

讓BB 感覺到爸爸媽媽的關懷和愛護，增加安全感

有助寶寶日後情緒均衡發展，增加親子感情



如果BB還是一直哭

請媽媽好好照顧自己

深呼吸、Relax Relax Relax

休息一下，讓其他人照顧BB

讓自己安靜地待一段時間

放點輕音樂轉移自己的情緒

欣賞爸爸的參與

請教其他人的意見

不要覺得自己很沒用，很多剛出生的BB在發育階段不容易被安撫的，他們只是很喜歡跟媽媽在一起



猛長期

猛長期出現於出生後兩
星期、六星期及三個月

BB需要大量養份作快速增長
正常的發展階段

媽媽別擔心，請按BB的需要
持續餵哺

別因BB的食量突然增大
而懷疑自己的奶量



爸爸的參與

爸爸的支持很重要

- 讓媽媽充份休息，保持奶量
- 協助媽媽準備餵哺
- 分擔家務、準備食物
- 照顧及安撫BB
- 肩頸按摩或熱敷
- 安排親友的探訪時間
- 分享對照顧BB的看法
- 預留時間約會

支持、陪伴
聆聽、鼓勵



哺乳期的飲食

- 均衡營養，每天較平常多**500卡路里**
- 口渴便飲水
- 肚餓便進食
- 避免 (1) 油膩及刺激性食物
(2) 吸煙
(3) 飲酒

哺乳中的母親應該吃什麼
才有足夠的乳汁給嬰兒？



衛生署

<http://www.fhs.gov.hk/english/breastfeeding/policy.html>

坊間建議的回奶食物，效果因人而異

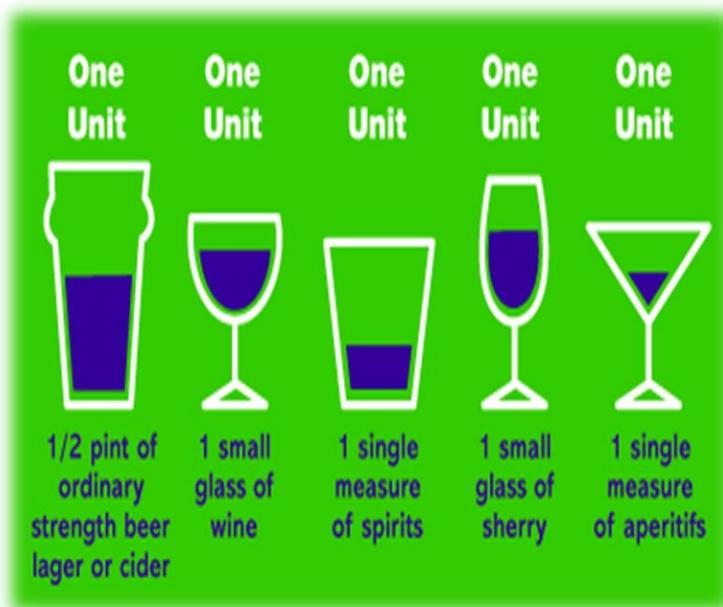
哺乳期的飲食 – 我可以飲酒嗎？

□ 有些研究指如果哺乳期的媽媽每日飲用兩個單元的酒精或會影響BB的發展

□ 偶爾喝酒
不大機會傷害你的寶寶，
但要注意BB的反應

□ 建議
1. 一星期內不要飲用
多過一至兩個單元的酒精

一個單元酒精
(視乎酒精烈度) 等於
250 毫升的啤酒 (5% 酒精)
125毫升的紅酒白酒 (12% 酒精)



哺乳期的飲食 – 我可以飲酒嗎？

- 如果飲用了酒精, **每一個單元**的酒精
要隔兩至三個小時 才餵哺, **如此類推**
- 如果時間相隔長, 要中間抽時間擠走母乳
以舒緩乳脹的不適

NUMBER OF DRINKS	WHEN CAN I NURSE?
 1 serving	Wait 2 to 3 hours.
 2 servings	Wait 4 to 5 hours.
 3 servings	Wait 6 to 7 hours, or when you no longer feel the symptoms of alcohol. You may need to pump to relieve engorgement before you can nurse, if mom still feels tipsy when she pumps, it is best to dump the milk.

哺乳期的飲食-我可以飲咖啡嗎？

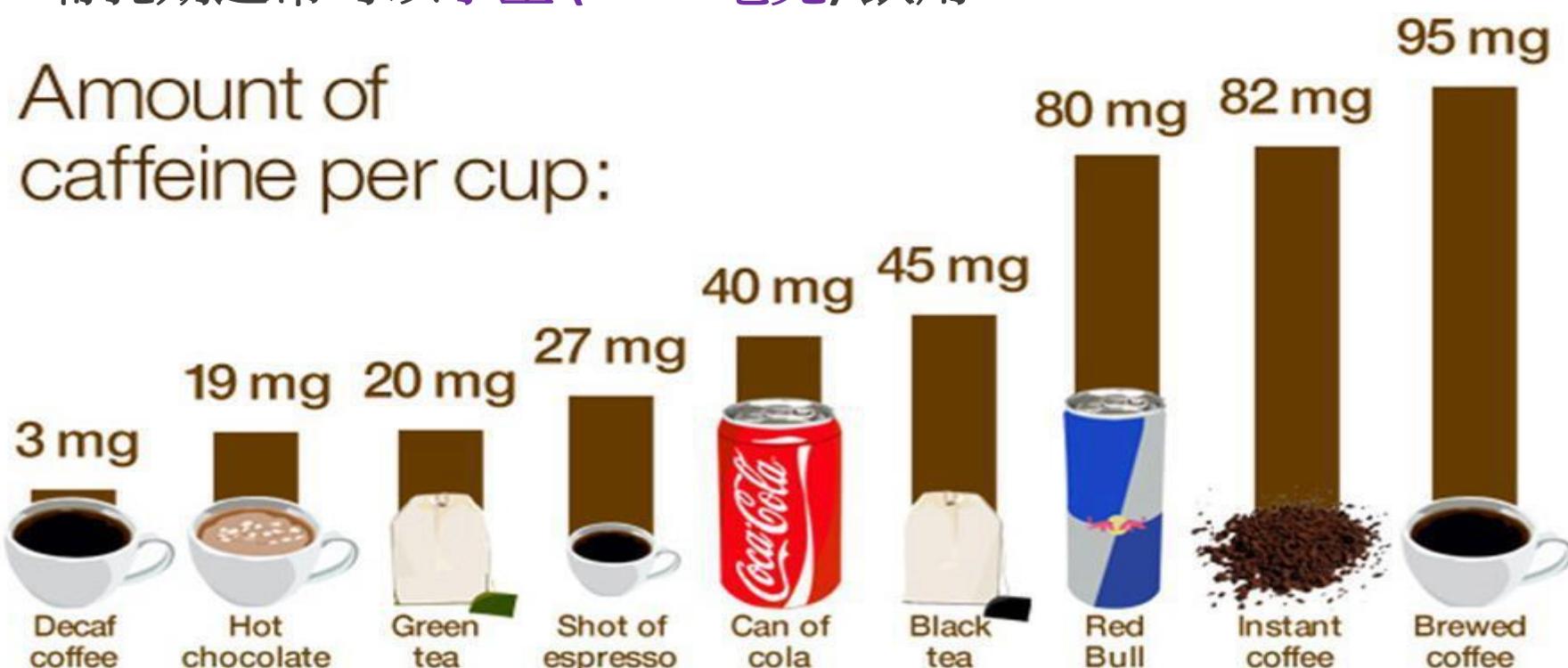
- 咖啡因是一種興奮劑
- 有媽媽會發現咖啡因對噴奶反射有影響
- 通常可以小量 (<300 毫克) 飲用
- 但要注意BB會否有情緒異樣,肚痛不適等
- 因為初生BB需要長時間處理咖啡因 (160小時)
- 不要飲咖啡的同時吸煙, 因會深化了咖啡因的影響



哺乳期的飲食-我可以飲咖啡嗎？

哺乳期通常可以小量 (<300 毫克) 飲用

Amount of
caffeine per cup:



哺乳期的飲食 - 我可以吃魚生/生冷食物如雪糕嗎?

- 魚生是沒有煮熟的魚類
- 生冷食物如 (如:李斯特菌，三門氏菌，)的食物,如
 冷凍即食海鮮,冷肉,煙熏三文
 魚,壽司 和沙拉, 軟雪糕
- 容易使人食物中毒
- 在懷孕期間**避免**進食，因感染的孕婦雖然一般症狀輕微，但可能會引致新生嬰兒患上腦膜炎。



哺乳期的飲食 - 我可以吃魚生/生冷食物如雪糕嗎？

- 雖未有研究指生產完的媽媽不可以吃魚生等高危食物
- 但生產完的媽媽一般免疫力較低，
- 所以要注意食物的衛生情況，
如保鮮情況和有效日期等
- 盡量避免進食為佳
- 可參考 **衛生署資訊-懷孕及哺乳期的健康飲食**
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/20036.html



哺乳期的飲食 – 我可以吃魚生嗎？

- 另一方面，要注意避免從魚類吸收過量的水銀，如

鯊魚
旗魚
劍魚
金目鯛
大王馬鯛魚



- 可參考 食物安全中心
預防食源性疾病（計劃懷孕、懷孕和授乳的女性）

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Prevention_of_Foodborne_Diseases_in_Women_C.pdf



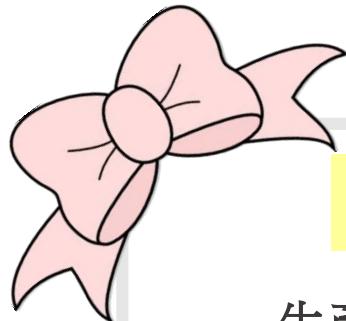
常見哺乳問題 - 乳頭損裂



- 主要由於BB吸吮位置不正確
- 矯正BB的吸吮位置便可改善
- 可於餵哺後擠出少量乳汁，塗在乳房上並風乾
- 請媽媽繼續餵哺，以保持奶量

常見哺乳問題 - 乳脹

一般出現於產後第3-6天，乳房脹痛和發熱，或會延至腋下



處理方法

生產後盡早開始餵哺

按BB需要餵哺

正確餵哺姿勢

不隨便補充奶粉



餵哺後，可用冰墊、凍毛巾或凍椰菜葉作冷敷

母乳媽媽上班去

懷孕期間

尋求上司及同事支持
具體表達需要
向家人闡明哺乳意願

復工前2周

開始建立母乳庫
嘗試以奶樽餵BB吃母乳
準備適當的用具

生產後

好好哺乳
建立良好奶量
學習使用雙手
或奶泵擠奶

復工後

在家直接哺乳
工作期間擠奶1-2次
預備BB照片
協助噴奶反射
平衡工作及母乳餵哺



問答環節

溫馨提示

1. 請填妥講座班評估問卷
並交給我們的同事，謝謝。

2. 如欲知道更多講座班內容及影片，可參考以下連結：

http://www.obsgyn.hku.hk/patient_information

(QR code可從入場登記處拍攝)

3. 如欲申請講座出席證明書，申請表格可向我們在場職員/贊育醫院地下門診部索取，證明書大約於請後一個月內寄回。



祝媽媽哺乳成功！

