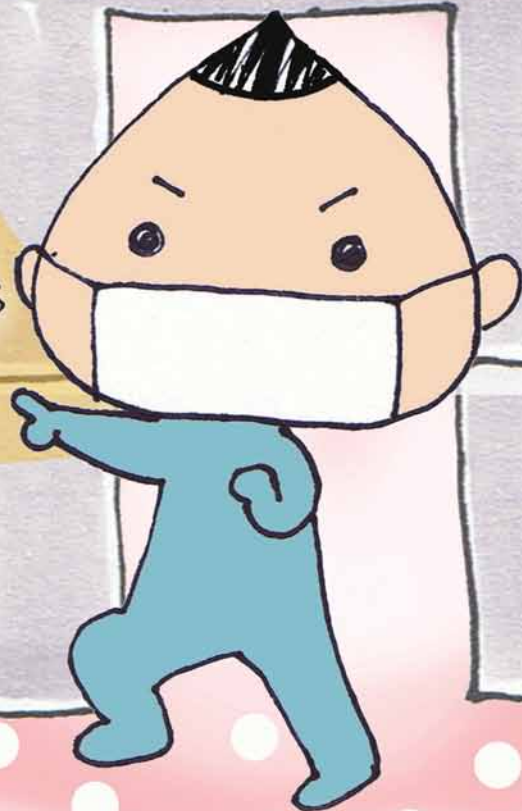




媽記奶品工場 ♥

來！一同努力
營運吧！！



衛生署
Department of Health



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



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



香港母乳與嬰協會

序

母乳是寶寶最佳的天然食糧。衛生署家庭健康服務一直致力全方位推廣母乳餵哺。這次我們就嘗試以漫畫的形式讓大家去感受一位母乳母親的親身體驗。

本漫畫提供者是一位熱心的母乳媽媽，她以生動有趣的圖畫，淺白易明的文字將自己的實戰情況活現眼前。若有相同經歷的媽媽，看後定必會心微笑；未有餵哺經驗者，亦明白到方法總比困難多。

當然這漫畫所描繪的是這位媽媽與她寶寶的經歷和她自己的所思所感，並不代表是每一對母乳中的母親的必然經歷。

在此多謝這位媽媽熱心的分享。

餵媽媽奶並不

偉大，“度叔”師奶

餵奶原因曝光

◎ 媽記(草工場)開業原因 ◎

餵媽媽奶唔係單單為BB好，

對媽媽都好好，一舉兩得

原因① 慳又\$

問：奶粉商的錢從何來？

呢個廣告，日日黃金時段...

食在勁咗~



開電腦又有...



明廣告，
仲要請埋打手...

xx醫生 兒科 診所又有
合 叻!



雜誌又有



巴士都有

仲有免費BB書，Sample，營養師提供資訊...

我不甘心做



隻貝且力!

原因② 不服輸. 好勝

(I) 母乳講座中非常深刻的分享



她散發出一種很吸引我的氣質、
佢得我都得!!

(II)

媽, 我餵人奶~

(以為佢會反對)

↗ 懶醒懶有決心...



若無其事

好啱, 我以前
都係食人奶的



經常
100%出席



當年討論區有母乳協會, 有餵
奶房, 有餵奶巾, 有泵, 有乜湯水,
但當時得20歲, 又冇乜讀書都餵
到, 我食嚟到咪好癲皮?!

*成日想搵病假唔返學但又無乜病的謎底揭開

原因③ 節省時間

埋身餵可以：

一邊餵一邊打機



當你餵順左,你需要的工具
只是：脣彎一條(不包手掌)

原因④ 什賴

餵媽記唔洗沖奶、洗樽、焗樽

半夜時分

牛記

媽記

步驟 ① 爬起身 

② 擺樽 

③ 倒熱水 

④ 加粉 

⑤ 搖勻 

⑥ 試溫度 

⑦ 抱起BB 

⑧ 餵 

⑨ 掃風 

⑩ 放低BB 

⑪ 洗樽 

⑫ 焗樽消毒 

⑬ 保存奶樽 

① 爬起身 

② 抱起B 

③ 拿高件衫 

④ 餵 

⑤ 掃風 

⑥ 放低BB 



原因⑤ 出街不限時又輕便

* 裝備 *

- ① 媽記：奶巾一塊、摺埋放靚靚 10 枚
店化粧袋，又輕又美觀 ，出足 24 小時、48 小時、旅行幾日甚至出足 6 個月裝備都一樣

- ② 牛記（只限 3 餐）



* 餵哺地點 *

- 媽記：有巾/sling 坐定企定行都餵到
(其實邊行邊餵無人發現，因為無乜人 expect
可以行住餵) 不過我只係試過係私人地方行住餵
- 牛記：未聽過有人一路行一路沖奶/餵樽

⇒ 本人係街精，成日去街，埋身餵勁
方便，早出晚歸冇難度 ★★★★★

原因 ⑥ 瘦

BB出世細



2.5 kg

4個月



7 kg

6個月



8.2 kg

BB有運動時消耗的能量(無得計)

以上體重來源只有一個——媽記(草工場)

結婚前絕晒食又扮晒野佢下運動,

都無食人奶之後幾個月咁快... 仲可以

咩都食、豐富早餐, 少少運動,

連婚戒都鬆脫

原出來的奶:



— 多脂肪



媽媽

"轉移脂肪"



BB

原因⑦ 減少煩惱事

其一：格價（天生格價狂）



××藥行

○○藥品

YY超市

間中有COUPON, →
又要計用埋有冇“so”



好少買超過100蚊的東西，食奶粉要認真格價，

仲會去二手網睇下有冇平放，為慳錢多幾

重功夫 ~~~

其二：自家工場生產，不外銷，無懼水貨客

唔洗用圍撲粉，

搶不到的資源

自設工場
不出售予水貨客



其三：不用選擇（避免選擇困難症發作）



成份D terms
再深D呀!



原因 ⑧：成為 BB 的唯一（母親的佔有慾）



心情割百

姊姊全日同 BB 一齊，BB 見姊姊多 D，姊姊好多野代替到媽媽，雖然很感謝，坦白說還是有點酸酸，心底希望 BB 可以跟自己多 D



放工後的埋身很甜蜜 ♥



原因⑨：虛榮感



我認我係世俗又無聊、貪圖虛無的虛榮感，但係真係忍唔住，有人讚我個“正”B（明知客套），我都會沾沾自喜，覺得有人賞識我。縱然途人根本唔欣賞（就好似我唔識欣賞名牌，唔明口袋黑點解咁貴），別人未必知道我D B有幾好，BB有幾鍾意，總之個心都係飄飄然、好自豪，有用努力換取會更開心，好似有人靠努力接多份 job 做賺錢買袋，我就靠努力一日餵好多次，特別有成功感（人地讚的時候）

原因⑩：發揮未用過的器官的長處

乳房——生產乳汁，未曾生產都無法使用，由十幾歲開始為佢哋花費幾多銀兩👉（我認我哋會），養兵千日，用得一陣，梗係用盡佢（無食老開!!）（小唔係，係唔想佢懷才不遇，用幾盡都係幾年之林）



就算不修邊幅如我的女也獲得一對乳房

有用武之地啦~



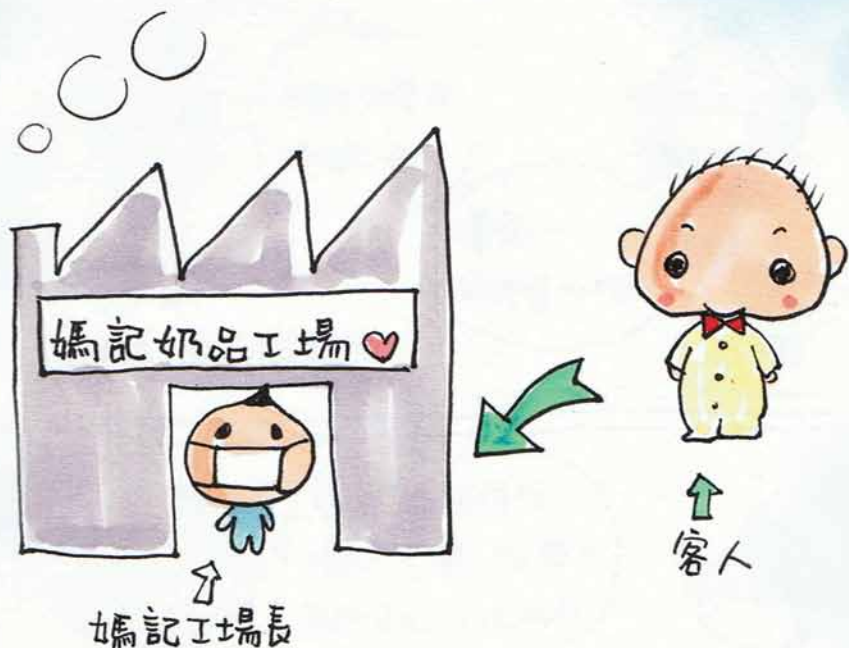
I need you~

* 本來有乳腺增生問題的我因為哺乳，無左個硬塊，希望停左之後 keep 住好啦啦~

註：本人認為乳房的主要用途為哺乳（如閣下認為不是的話可以不把此優點列入考慮因素）
其他用途（如觀賞用）實在是副用途



母乳的生產：供求關係



其實製造母乳好像工廠生產，客人下單，工場就生產，我們可以在中間做協調，做得好就會餵得好。



因為生產母乳會用到能量和營養，所以無必要就不會生產。

需求大，產量就會提升

DO



嬌記，比發我，
唔夠呀！



導命～
我地會加班

一日催10次的情況



DON'T



嬌記，你造得慢，
唔同你攤，我問下
惠記美記雪記有冇
貨啦



有冇搞錯，
我口貨唔去，下次唔
整咁多比你！



各位，要裁員，又有貨剩，下一水
唔洗做咁多啦



OH OH NOW

結果...

常見誤解①：留貨（唔夠用時）



呢個係間中我係討論區見到，會導致失敗的原因之一。真係非常之可惜，明明有貨，應該散晒先，唔夠再落單，工場先生產得更多以致足夠。當然如果夠的話唔需要夾硬清晒



埋身同全系

埋身係上奶最好的方法

得未呀?



嚟緊拉~



快快快

品



密密做

埋身好似個客親目催,係門口等,工場會努力造

而家就好似 send email 落 order 咁



一有 order 啲,安排生產先

(完全無壓迫感)

而埋身又會去貨去清D,個身都會造多D



剛整起袋,要埋佢啦



一場嚟到,擺埋走囉

下次整多D~

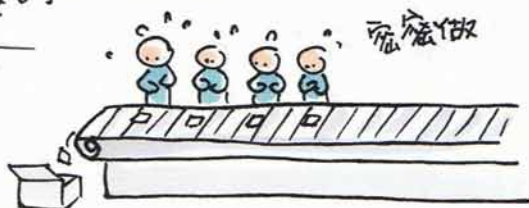
埋身得密、口貨去得好，工場就多口生產



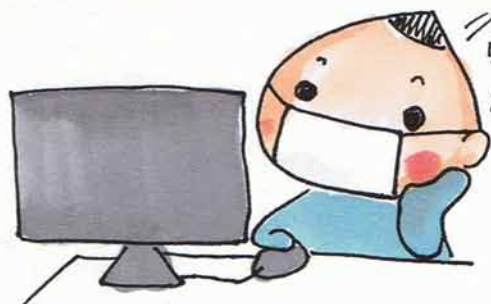
兄弟們

快手快腳整多口!!

爽口手嘅個客隨時返嚟，再加開條 line



密縫做

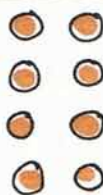


家陣得閒，check T-mail 先，
有 order，一陣叫班友仔開工
上多陣討論區吹水先。

真得密都可以增奶，不過效果無咁好，雖然係咁，
order 得多一樣可以夠個客用的。

如果你個客唔可以親自返，好似我大女咁，唔識埋身，因為
之前去左兒科，咁你就要代佢返工場，要跟緊口

客人實際需要



8 批 - 日

MAIL 數量 (視乎工場懶唔懶而定)



10 個 email (按需要增加減少)

有時見到討論區D人話唔夠貨，一問之下原來一日只
 send 4個order，大佬你個客一日用8批貨，你send
 得4張PO，夠用的話你個廠算係神級啦，仲
 要投訴話自己係窮媽，工場長好無奈。



請工場食的~

老闆-D都唔體諒，我都
 無收到order，鬼知要幾多咩，

整左又唔要晒，個倉有又唔擺，我
 咪以為夠多有凸，轉頭上網唱我...



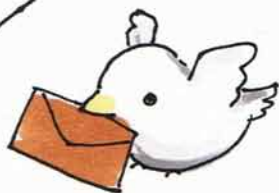
如果Mail極都唔夠，你要注意下你的mail有無問題，
 係咪唔夠清晰，D貨一日唔清，工場都唔想增產，有誤
 會佢就Get唔到客人實際需求（個桌同個身唔夾）



?個mail寫潮女?
 我D老鬼唔識睇

??

仲係飛鴿傳書



咁多傳單嫁



招

工欲善其事，必先利其器。如有需要做泵媽，有好的泵會事半功倍，每個工場長的性格唔同，唔知咩類型的mail 會同佢夾，所以都好難比意見，如果你無準備都唔洗驚，至少你仲有 🖐️ 🖐️

另外，有D埋身開的媽媽心血來潮想泵出嚟睇下有幾多，然後比結果嚇一大跳的case 時常發生



? 今日個厝冇嚟，不過無啦啦有封mail order??
咩事? 求其友D貨買咗，點知
係咪真嫁，比人吓就
大件事，又比人鬧。



hold住先，
淨係比一袋仔佢

請勿比嗰少少貨仔嚇親，又以為個廠唔掂上網唱衰佢，其實只係唔慣出貨模式，同埋無返到埋身的feel

記住!



的貨永遠比不上



親自追貨，客人會羅得日西D stock 而



好多時都清唔晒有貨剩的!

其實全泵一樣夠容仔食，不過要付出比埋身多。



因為又要訂貨，又要存倉運輸同售後服務，而且因為無咁出奶，仲要次數多好多，所以要比個 well done 印仔比各泵媽。

辛苦晒啦~

泵媽的額外工作



Sendmail

(泵)



存倉

(製冰奶、運奶)

太辛苦可外判



送貨

(餵B)

太辛苦可外判



善後

(洗工具)

可外判

小後記

我第一胎都係全泵，起初一日泵10次，BB食8次，老公幫手餵慈餐，當時密密泵都夠BB食，從來無說過自己係窮媽。第二胎有晒經驗，一出世就埋身，上奶快好多，奶量多第一胎同期N倍，先諗到第一胎原來係大家口中的‘窮’媽。但係泵出嚟少過以前。全埋身好方便，我敢講方便過食奶粉，唔洗煲水洗

20 樽，雙手又可free打機，大家盡量埋身食，仲無咁易塞!!

增奶的方法

1. 最好又簡單的方法就係餵密D, 再講多次“密D”

無論埋身定系, order 得多就會夠貨!

咁都有少少 Tips 比大家:

半夜追魂 call



增產決定



如果客人瞓着, send mail (飛) 都可以的!!

2. 保持心情舒暢。(快樂辦公室)

產後情緒本來就不穩定，加上餵人奶會經常性聽到很多閒言閒語，阿B一喊冤有長輩甚至年輩後輩“差輪廚”你D奶量，所以要提醒自己開心D。



為了營造開心的環境，製造更多開心奶。

媽記老闆宜學技能：左耳右耳出入大法。

奶粉商每日花多少錢賣廣告，身邊人被洗

腦多年，要改變別人很難，惟有提高自己

EQ，“哦”左就算啦～



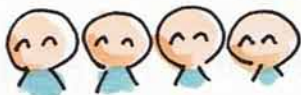
我,我知你關心.我同
我個客,我會比最好嘅野
佢gala.我都錫佢gama.
anyway,多謝你關心.
錫你一啖♡

你幾時執
左你間廠?

工場內的情況 ↓



哈哈...
唔該晒咁多位~
辛苦晒



我地會
比心機

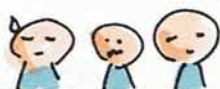


係開心氣氛下工作.員工都高效率D

你想你的奶品在愉快環境下出產嗎? 又或是
你喜歡欠情緒化的Boss嗎?



💀我想殺人~上網唱衰你地
一日都係你地
造得少xyz..



留返D資源
生產好過啦!

我要分一Team人幫你重播返某某
的說話,一Team人幫你諗點反駁,一Team人
幫你生產眼淚同情你.你體諒下好冇?

Be Happy~

3. 充足的休息

由於產奶係用身體的能量，充足的休息有好大幫助的



一到老闆休息時間就多好多替工 Part time, 可以開多條 line

Hi~
我係眼部
過嚟的!



我係胎嚟
多多指教



員工放下做返嚟做野，心情

好D，做野爽手D，個 Department

唔洗成日OT，搵人幫手都容易

D.

安排休息時間 Tips ~:

① 外判 (客務儘量外判)

② 與客人同步休息 (BB瞓訓你就瞓訓，不管是上午還是晚上)

③ 儘量埋身省略原始的額外功夫



4. 美食當 Bonus

好多人以為食某D神奇食物就會突然多奶,某D受詛咒食物會即收奶,就狂食“神奇”食物,卻發現仍未夠BB食。其實食物只係 Bonus,個 point 一直都係有 order 先會生產,就算你出多一個月 Bonus 比員工,客人唔要貨,會有貨剩,工場都唔會生產的。所以記住個基本原則,唔洗因為食在某D野就騰晒雞, order 返多D就OK,如果 order 夠次動都仲唔夠奶,又或者想儲D冰奶,可以出D Bonus 比員工

廠內的員工喜好不一,某D食物有鼓勵作用,不過不一定對每個廠都適用



員工開心,自然努力工作,但記住同樣的食物,有人愛吃亦有人討厭



坊間媽記者都話，某些食物掌握多點媽記分店也有幫助。

比如是  木瓜  魚湯、 豆漿... 員工有此獎勵

會更落力，而唔受歡迎食物大約是  內臟、 蕈菜、

 麥芽、 乳鴿等，不過不慎吃了都不怕，如果發現

生產率下降，之後避忌再食就可以，無必要過份自責

或者責怪提供食物的人



其實上好食物並非必需品，本人也沒有吃魚，沒有食

牛奶、魚湯，一樣夠BB食的。又因為BB無敏感，沒有

戒口，又因要在 lunch time 爭取時間泵奶，每天以別

人口中說會收奶的麥精/華田沖麥皮飲充飢，亦曾

經一至兩星期不曾吃米飯（只吃麵、包類食物），證明

只要肯食就會夠BB食，世界很大，貧窮地方的媽媽

也夠奶，素食者也多，不用太擔心，唔夠奶！不過若

然你知道員工口味，發些花紅給他們也是好事呢！

5. 非常情況, 可能要用非常手段來增加奶量

例: 有需要儲奶或成日掛住瞓咁BB

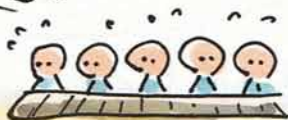
雙管齊下 - 一邊餵 - 一邊泵



↑
增產決定!!!



快手D, 佢地要好多好多,
次次都要晒, 大家要
造多D~



↑
"空"泵 (食完泵)

運走晒後再call



下次要造多D

Sorry 呀, D貨真係細晒
啦, 最多下次 整多D 啦

約5分鐘唔收線

Meet 到 Quota 就好好多, 唔好係唔係都要員工加班



注意



其實夠奶的話無需要特別增奶,不然可能會奶過多而導致以下情況:





埋身埋得多

唔洗捱腥飲魚湯



補咗奶粉又唔食
奶量減少盞操心



開頭個個滴滴仔
 少到鋪唔滿樽底
 唔好以為係窮鬼
 正確姿勢埋身餵
 阿B好快變肥仔



總之有時間就抖
 話知啲野發晒臭
 休息夠多奶就夠
 夠奶阿B就好湊
 好湊更多時間抖



返一返

慳返好幾蚊



唔掂就好快D

搵人幫手啦~

如有任何母乳餵哺的問題，可向以下機構尋求協助：

衛生署家庭健康服務

- 親臨附近的母嬰健康院

- 致電母乳餵哺熱線 2961 8868

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：

衛生署家庭健康服務網頁 www.fhs.gov.hk

香港國際母乳會 www.illhk.org

香港母乳育嬰協會 www.breastfeeding.org.hk



家庭健康服務

網頁: www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線: 2112 9900

FHS-BF13B(2013年6月編製)