



餵哺寶寶多面睇 2



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



1. 怎樣知道寶寶吃得夠？

- 😊 寶寶吃得越多，排出來的大小便也越多。
- 😊 首數天的大便會由開始時墨綠色的黏狀胎糞，逐漸變成黃或綠色的柔軟大便。
- 😊 在家中，透過監察寶寶大小便的情況，便可知道他是否吃得足夠。
- 😊 初生首數天，寶寶會有輕微的生理性體重下降，俗稱「收水」，然後體重會穩步增長。

(詳情請參閱：「愛從母乳開始」小冊子第一、二章)



2. 什麼是寶寶的早期肚餓信號？

☺ 由寶寶主導吃奶，媽媽便要認識寶寶的早期肚餓信號。

☺ 寶寶的早期肚餓信號，包括張嘴覓食、把手放在口邊、發出吸吮的聲音等。



☺ 哭鬧已經是較遲的肚餓信號。哭鬧着的寶寶會較難正確地含着乳房，影響有效吸吮。

(詳情請參閱:「愛從母乳開始」小冊子第四章)

3. 寶寶吸吮越多，媽媽的奶量便會越多。



媽媽於上奶後，便會進入奶量調節期，即是造奶量會因應寶寶的需要而調節。



當寶寶吸吮乳房時，媽媽的身體便會產生造奶的荷爾蒙。



相反，若母乳未被有效地吸吮出來，乳房便會製造抑制物質，減低造奶量。



有效而頻密的吸吮，最能讓媽媽的乳房持續地製造足夠的母乳。

(詳情請參閱:「愛從母乳開始」小冊子第二章)

4. 在首幾個星期，寶寶一般需要頻密餵哺。 以母乳餵哺為例：包括夜間，每天平均約 八至十二次。



初生寶寶的胃部容量不大，所以在出生首幾個星期，需要頻密餵哺。



剛出生的寶寶會較為嗜睡，在第一天一般至少要吃三至四次。



第二天起，寶寶清醒的時間比較多，並開始頻密索食，每天平均需要吃約八至十二次。



母體分泌的造奶荷爾蒙於晚間較多，可利用這優勢讓寶寶在晚上頻密吸吮以刺激造奶。

(詳情請參閱:「愛從母乳開始」小冊子第二、三章)

5. 餵哺姿勢和寶寶如何含着乳房，都是餵哺母乳能否成功的關鍵。



餵哺姿勢和寶寶如何含着乳房，都是成功餵哺母乳的關鍵。出生後首數天是你和寶寶學習餵哺的重要時刻，你應主動向醫護人員尋求餵哺指導。



正確的餵哺姿勢：



媽媽及寶寶的身體均得到足夠的承托，在頻密的餵哺過程中大家都感到舒適。



媽媽較容易帶寶寶到乳房，有助他正確地含着乳房。



寶寶正確的含乳狀態，最能刺激媽媽的乳房製造乳汁。

(詳情請參閱:「愛從母乳開始」小冊子第三章)

6. 與寶寶暫時分開或感到乳脹時，媽媽可把母乳擠出。



若未能直接餵哺寶寶(例如寶寶生病、需要住院或媽媽上班去)，媽媽可擠出母乳儲存。



這樣便可維持對乳房產生足夠的刺激，從而保持造奶量，繼續母乳餵哺。



感到乳脹又未能即時餵哺寶寶，媽媽可把部分母乳擠出以紓緩不適，並減低乳腺阻塞的風險。

(詳情請參閱:「愛從母乳開始」小冊子第五章)

7. 把母乳擠出用奶瓶餵哺，可以知道寶寶吃多少，比直接餵哺更好。



健康足月的寶寶餓了會索食，吃飽了會表現滿足。所以按着他的需要餵哺，遠比監察着他的吃奶量更為恰當。事實上，擠或泵出的奶量未必等同寶寶直接從乳房吸吮的奶量。只要寶寶濕尿片的數量充足，便可知道他吃得足夠。



寶寶直接吸吮乳房的好處：



由寶寶主導吃奶，最能配合他真正的食量。



與媽媽有親密的肌膚接觸，獲得溫暖和安全感，增進母子感情。



促進寶寶面部、口腔肌肉和顎骨的發展，減低患上中耳炎的風險。



用奶瓶餵哺母乳需考慮的要點：



餵哺由照顧者主導，奶量未必符合寶寶真正所需。



不當的擠或泵奶方法，媽媽容易弄傷乳房或乳頭，亦較易有手部的肌肉勞損。

(詳情請參閱：「愛從母乳開始」小冊子第四、五章)



8. 媽媽在餵哺時，如遇上疑難，應盡快尋求協助。



得到身邊人的支持，幫助照顧新生兒，使媽媽少幾分忙亂，盡享餵哺之樂。



準媽媽別忘記跟身邊人一同去認識、了解及商量餵哺寶寶的決定！



你的伴侶、寶寶的爺爺、嫲嫲、公公和婆婆、或陪伴你「坐月」的人



如你決定餵哺母乳，緊記跟他們傾談：



產科醫院的醫生和護士：表示你們希望生產後盡早餵哺母乳



媽媽的上司：商討返回工作崗位後的餵哺安排



媽媽在餵哺時，如遇上疑難，應盡快尋求協助。

(詳情請參閱：「愛從母乳開始」小冊子第三、八章)



我們已於你的產前迎生禮物包內，附上嬰兒餵哺的參考資料：

♥ 母乳餵哺：「愛從母乳開始」小冊子

如有需要，你可向醫護人員索取「奶瓶餵哺」小冊子。



網頁 www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900