

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

f Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

June 2017

母嬰同房·母乳餵哺第一步

作者: 黃章翹女士

曾經在無線新聞部擔任首席編輯，其後轉到政府資訊科技總監辦公室，主管香港政府一站通的內容編輯。現為全職媽媽，育有一女，以母乳餵哺女兒至兩歲。

近年多了媽咪認識母乳的好處，選擇餵母乳的家庭也越來越多。對新手媽媽來說，BB出生頭幾天已經是餵母乳的第一個挑戰。育嬰專家鼓勵母親和初生嬰兒「共處一室」，方便隨時餵母乳和安撫，**對刺激奶量和建立寶寶安全感**大有幫助。新手媽咪和家人對母嬰同房可能有不同的意見或疑問，媽咪會休息不夠嗎？上奶真的比較容易？我們請來幾位過來人媽咪分享經驗，還有專家貼士，讓準媽媽和家人好好準備迎接寶寶的到來。

寶寶盡快學吸奶



已有一子的BONNIE，去年在公立醫院誕下女兒，至今已經三個月大。BONNIE十分支持母乳餵哺，兩胎都是餵母乳。她說非常享受母嬰同房的安排，更形容上奶和餵奶的過程均非常順利。

「我生完阿囡，醫護人員幫我縫針時，已經將BB放在我身上讓她嘗試吸嘍。當時我只掛住看著BB，看她吃不吃到奶，感覺很開心，不經不覺抱著她足足一個小時。之後還抱著BB一起上病房，我的視線一直沒離開BB，之前的陣痛和生產的痛楚統統忘掉了，人也十分精神，感覺好好。」

BONNIE與女兒由產房轉到病房後，繼續餵母乳，她說兩胎的餵母乳經驗不盡相同，但慶幸兩次都可以母嬰同房，**最大的好處是可以頻密餵哺**，並能經常請教醫護人員，確保BB的吸嘍情況良

好，對往後的持續餵哺來說，是個非常好的開始。「阿囡同大仔有很大分別，大仔會自動張大口吃奶；阿囡嘴仔細，吸嘍時會弄痛我，由產房轉到病房後，她更好像不肯開口嘍。護士長經常巡房查看我們餵奶有沒有問題，我把握時機問護士長，她向我做了正確的示範，即時糾正我的餵哺姿勢和阿囡的吸嘍姿勢。」



BONNIE又說母嬰同室的另一好處是，媽咪比較**容易掌握BB吃奶的「信號」**，能在BB「扭計」前已經安撫她，令照顧BB相對來說方便輕鬆。

「同BB同房，我好多時間望著BB，她一有動靜，我就立刻餵她和安撫她。出院回家後，也大致掌握到BB幾時想食奶。雖然有時BB也會喊，但沒有喊到歇斯底里那種，安撫一下就能平靜下來。後來有位心理學家朋友告訴我，阿囡的自我情緒管理很好，我覺得是因為一開始便母嬰同房，讓BB的需要即時得到回應，BB也少了哭的理由。」

媽咪寶寶同步休息

同樣育有一子一女的FRANCES，兩胎都選擇母嬰同房。

「好享受母嬰同房的安排，覺得整個過程很神奇。記得生完大囡時心情很亢奮，完全不覺得累，一心就想盡快餵人奶，大囡一喊我就抱起餵奶，她也很快懂得吸啜，連姿勢也不用怎樣矯正，她慢慢就自己會啜了，餵完奶便放回床仔，很順利。記得頭兩日我完全沒睡過，心情很亢奮，甚至BB睡了我也不想睡，就顧著影相(笑)。」

FRANCES說第三日開始感覺累了，但沒有想像中辛苦，秘訣是把握BB睡覺的時候，自己也馬上去睡，慢慢自己的身體也跟了BB的吃奶節奏，**母嬰逐漸建立「默契」**，出院後的餵奶過程一直順利，奶量也一直充足，足夠回應寶寶的需求。



私院生產，把握埋身餵哺



RUBY本來很希望能按嬰兒需要餵哺。可是她在私家醫院生產，沒有母嬰同房的安排。雖然醫院表示會盡量配合她的意願，但最多只能是當護士察覺到BB哭時，便通知她自行去嬰兒房餵奶。

「當初選擇在私家醫院生產，已經有考慮餵奶的安排。私家醫院大多沒有母嬰同房的選擇，我唯有選擇會按BB需要通知媽咪去餵奶的一間。有一次BB半夜喊得很厲害，護士親自走過來叫我去餵奶，但去到嬰兒房時，BB已經哭完了。我在醫院期間還沒上奶，是出院回家後才上奶，也是出院後才學習觀察BB何時肚餓要吃奶。」

讓寶寶心平氣和地吃奶

專家認為母嬰同房能讓媽媽**隨時看到寶寶覓食的樣子**(即早期的肚餓信號)，**盡快回應寶寶的需要**。這樣會給寶寶更多機會在心平氣和的情況下練習吸啜，既可增加寶寶學習吃奶的效率，又可減少媽媽乳頭受損的機會。反之，當嬰兒極度肚餓而嚎哭時，會令吸啜相當困難(哭鬧已是較遲的肚餓信號)；而媽媽乳頭受損的機會也可能增加。

幫助寶寶建立安全感

母嬰同房另一重大好處，當然是可以**減少嬰兒哭啼**。由於媽媽一直在寶寶身旁，寶寶一哭，媽咪便可立刻回應寶寶的需要，減少哭啼。母嬰同房期間，媽媽是寶寶的主要照顧者，寶寶很快便能熟識媽媽的聲音、氣味和手勢；媽媽亦能學習觀察寶寶的信號，從而**促進兩者建立緊密的聯系**，安全感與滿足感亦隨之而生。

媽咪放心睡得安心

母嬰同房可**減少媽媽同寶寶的分離焦慮**。試想嬰兒剛出世就被抱到別的房间，媽媽總想多看看寶寶，又會掛慮寶寶有沒有哭，哭的時候有沒有人抱，吃得夠不夠等等。母嬰同房讓媽媽確知寶寶睡得安，吃得夠，便可安心休息。

未能母嬰同房也應爭取親自餵哺

若基於種種原因，例如醫院沒有母嬰同房的安排，或嬰兒需要特別加護，專家也提供了一些建議，讓媽媽能順利餵母乳。

1. 媽媽可因應自己的活動能力和寶寶的情況，盡量在產後六小時內前往育嬰室餵哺，其後亦盡量爭取機會在嬰兒房頻密餵哺母乳。
2. 你可請醫護人員留意嬰兒早期的肚餓信號，需要餵哺時盡快通知你，讓你即時往嬰兒房餵母乳，同時請他們盡量不要給寶寶任何母乳替代品。
3. 若寶寶的情況不適合「埋身」吸啜，媽媽可請教醫護人員如何用手擠奶，然後儲於瓶中，讓醫護人員餵給寶寶。頻密擠奶能幫助媽媽上奶及維持奶量。
4. 如你與嬰兒的情況穩定，可考慮盡早出院，回家實行母嬰同房。
5. 若出院後遇到任何餵母乳的問題，可去就近的母嬰健康院接受母乳餵哺輔導，亦可致電母乳餵哺熱線查詢。
6. 母嬰分離的情況，往往不是媽媽所能控制。產後媽媽因要適應照顧初生寶寶帶來的各種轉變，而且休息不足，容易胡思亂想，怪責自己。媽媽若察覺自己情緒不穩，應向親友傾訴心情，或聯絡醫院、母嬰健康院、或各支援團體求助。

母乳餵哺的支援

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 3618 7450
- 網址: http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/
- 「母愛蜜語」母乳餵哺朋輩支援計劃
- 網址: <http://nphk.org/bfpc/>
- 熱線 6194 3359

醫管局各大醫院的諮詢熱線(只限於該院生產的媽媽，詳情請向各醫院查詢)

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

作者在本文表達的見解,未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場

總編輯: 梁士莉醫生

編輯組成員: 陳翠雲女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、徐瑩女士、黃章翹女士、黃惠芳女士



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

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhika.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

unicef 
聯合國兒童基金香港委員會