

## 母乳媽媽上班出差泵奶攻略

### 作者簡介：

**曾珮瑜女士：**自然育兒網絡創辦人之一、衛生署「母愛蜜語」朋輩支援計劃項目經理

**黃章翹女士：**曾任無線新聞部首席編輯，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，女兒出生後，當了八年全職媽媽，以母乳餵哺女兒至兩歲。

經過多年來政府積極的推廣，以及醫院、母嬰健康院和社區在措施和支援上的改進，近十年的出院時母乳餵哺率已從1992年的19%大幅上升至2019年的87.5%。可是持續餵哺至6個月的媽媽卻只有26%.....其中，媽媽因需要上班而放棄母乳餵哺，或因工作期間未能安排集乳以致奶量大跌而被逼停止餵哺的媽媽為數不少。

### 究竟上班的母乳媽媽們面對什麼挑戰呢？

而重返職場後仍然持續餵哺的媽媽又有什麼秘訣呢？

### 上班母乳媽媽們的挑戰包括：

#### 1. 集乳時間



現時香港未有法例訂明母乳媽媽可以享有集乳時間，公司是否讓員工享有集乳時間屬自願。有僱主擔心其他同事的意見或因需要調動同事於母乳媽媽集乳時替代她的工作崗位而感到為難。也有媽媽表示雖然公司的政策容許母乳媽媽有集乳時間，但所屬部門的上司或同事卻不配合，讓她們感到失望。



### 媽媽的秘訣：

- ❖ 懷孕或產假期間與公司和上司溝通，讓公司、上司和同事有較長的時間去商量、安排及做好心理準備
- ❖ 與上司及同事解釋需要定時集乳的原因及母乳餵哺的好處，爭取他們的支持，例如：
  - 長時間乳脹會引致乳腺炎，媽媽便需要請病假
  - 母乳中的抗體能保護嬰兒，減少媽媽因為子女生病而需要請假的機會
- ❖ 如公司堅決拒絕提供集乳時間，媽媽可使用非正式工作的時間集乳，例如
  - 媽媽的上班時間是上午9時至下午5時
  - 媽媽可以安排其中兩次泵奶於上午8時45分及下午5時開始
  - 加上午飯時間，媽媽可以在不使用上班時間的情況下集乳3次

## 2.集乳空間

近年不少大型企業都開始設立集乳室，讓員工可以在上班時間有固定地方去集乳，但對於較小型的公司，則未必可以額外安排房間供媽媽集乳。也有公司因為房間全以玻璃設計、可使用的空間由多個部門共同使用、或多位哺乳媽媽同時需要使用房間等原因，讓公司不知道應該如何解決。

### 媽媽的秘訣：

- ❖ 坐在工作位置，圍上哺乳巾或穿著外套遮蓋身體集乳
- ❖ 於座位的圍板上加上掛勾等工具，於集乳時掛上布巾遮掩，外面掛上「泵奶中」等字句讓同事知道
- ❖ 以大的布巾加上吸盤或其他工具，遮掩透明的房間外牆或門
- ❖ 需要使用房間集乳的媽媽們互相溝通，安排輪流使用房間
- ❖ 多位母乳媽媽同時共用房間集乳
- ❖ 到公司附近的商場的哺乳室集乳

## 3.儲存母乳的設備

母乳的儲存有一定的指引，部分媽媽會因為公司未有雪櫃或公司雪櫃的衛生情況不佳等原因而感到惆悵。



### 媽媽的秘訣：

- ❖ 使用有效時間較長的保溫袋及冰種代替雪櫃儲存母乳（部分冰袋加上冰種可以維持10至12小時）
- ❖ 如公司的雪櫃衛生不理想但溫度正常，媽媽可以將盛了母乳的奶瓶或儲奶袋放在保鮮盒或保鮮袋內，再放進雪櫃
- ❖ 在環境許可的情況下，媽媽可考慮購買小型雪櫃放在自己的工作枱下，用以儲存母乳

**\*\*注意：**部分小型雪櫃的溫度會較高，未能達到儲存母乳的要求，媽媽購買前要注意

## 4.同事及家人的態度

在獲得公司政策（集乳時間）及設施（集乳間）的支援下，部分母乳媽媽仍然感到其他壓力，主要是來自同事或家人的態度或說話。同事或家人們未必明白母乳餵哺的好處，或會認為媽媽「在上班時集乳是不需要的，改餵配方奶就可以了」。有些習慣了親餵的寶寶於媽媽上班期間會拒絕以奶瓶進食，使照顧者擔心影響嬰兒健康而要求媽媽停止餵哺母乳。

### 媽媽的秘訣：

- ❖ 盡量與同事及家人解釋選擇持續餵哺的原因
- ❖ 安排集乳時間盡量不影響其他同事的工作
- ❖ 復工前2至3星期左右，開始讓家人或其他照顧者（工人姐姐等）餵哺及照顧寶寶，讓彼此有較多時間適應及摸索對方
- ❖ 媽媽可以留下一件曾經穿著的衣服給家人，在餵哺寶寶時把它放在寶寶旁邊，讓寶寶能聞到媽媽熟悉的氣味，對餵哺過程或會有幫助

今年（2021）6月，政府修訂了《性別歧視條例》，把母乳媽媽加入為受保障的對象。在條例下，母乳媽媽無論在工作、公眾地方及校園等環境下均受到條例的保障，避免她們受到歧視或騷擾（詳細見參考資料2）。這次修例對維護母乳餵哺是一個很重要的里程碑。

母乳媽媽們大多十分瞭解母乳對寶寶的好處，而且親餵的親密關係讓媽媽不輕易放棄餵哺母乳，不少媽媽即使遇到不同的難題，仍然選擇持續餵哺。以下，我們分享兩位媽媽的故事，讓大家瞭解更多。

## 為母則強，見招拆招

Pauline是兩個女兒的媽媽，餵哺大女兒時因工作需要時常到訪港九新界不同的商場，因為每個商場的配套及設備不同，為了節省時間及有較大的彈性，她選擇了可以使用電池（不需要插電源）及能長時間使用的電泵，這個「拍檔」對於她的母乳路非常重要！

另一方面，由於她沒有固定工作地點，上班加上交通時間超過12小時，為了確保母乳的質量，一個能長時間維持溫度的冰袋也是不能缺少的！

上班集乳的過程困難重重，商場的育嬰室不足而且經常都有人使用，部分育嬰室的環境及清潔程度也不太好。遇到有其他媽媽正在育嬰室泵奶，如果對方願意，大家就一起共用育嬰室泵奶。有時Pauline會爭取時間，按著工作行程隨處泵奶。除了商場中的育嬰室，開放式辦公室、會議室、員工休息室、午膳的餐廳及交通工具都是她泵奶的地方。同事們起初會感到驚訝，後來就習慣了，更有男同事代太太向她請教哺乳的問題呢！

上班泵奶除了泵奶器、時間、地方，如何清潔泵奶器的配件也是一個難題……有時工作地點連飲用水機都沒有的話，她更需要以保溫壺帶備熱水進行清潔，或者另外再多帶一份配件，所以每天上班需要的裝備非常多，而且缺一不可。

每天帶著一大堆裝備四處泵奶本來已經很辛苦，但Pauline覺得更難受的是旁人的說話及不理解。Pauline的上司曾經要求她於午膳的泵奶時間去會見客人，泵少了一次奶令她乳腺發炎了……又有一次，一位同事拿著Pauline的奶泵笑著說：「嚇，泵咗半個鐘先得咁少？我一啖都唔夠啗！」

上班泵奶的過程雖然辛苦，但Pauline覺得生產的陣痛都能夠「捱過」，對比之下泵奶已經算是輕鬆了，而且自己修身較快，BB又較健康，確是值得的。

### 上班擠奶小貼士：

- ❖ 選擇合適自己的泵奶器
- ❖ 學習手擠奶，以備不時之需
- ❖ 與家人、公司、同事盡早溝通，商量復工後的安排
- ❖ 在公司準備數個儲奶袋，萬一儲奶容器出了問題，可使用後備的
- ❖ 預先準備一些寶寶的照片或影片，特別是寶寶肚餓或親餵時的樣子，有助刺激媽媽的噴奶反射
- ❖ 定時集乳，避免乳腺阻塞
- ❖ 放鬆心情、定時飲食、爭取時間休息

## 突如其來的出差安排

媽媽Carmen從事傳媒工作，誕下兒子逸喬後決心以母乳餵哺，希望給BB最好的營養。可惜母乳之路不易走，因為奶量不足加上工作時間長，她一直都以母乳和配方奶混合餵哺（以泵奶為主，輔以配方奶），下班回家便親餵，與BB共渡溫馨的時光。

兒子10個月大時，Carmen突然需要往北京進行三天的採訪工作，讓她感到不知所措，面對眼前必須出發的旅程，媽媽只好見步行步。

Carmen早前已經儲存了一些冰奶，而且兒子已經開始吃固體食物，所以在出發前她不需要為出差額外儲存母乳。由於航程只需數小時，Carmen選擇在出發前先泵奶一次，在航機上不泵奶，以避免需要安排儲存及運送母乳等，也同時可以增加「存貨」。從香港家中出發至目的地酒店的路程也不算短，Carmen擔心長時間沒有泵奶會使奶量下降，所以到達目的地的酒店後，她馬上到房間泵奶。



Carmen提醒大家，到達酒店後要檢查雪櫃的溫度，因為部分酒店房間內的雪櫃溫度不夠低，未能符合儲存母乳的標準。也有些酒店的雪櫃空間較小，未必足夠儲存數天的母乳。如果媽媽遇到這些情況，可以與酒店商討其他儲存方法，例如把母乳儲存在酒店其他的雪櫃。由於這次出差只是3天，而且家中已經有足夠儲備，Carmen選擇了把母乳棄掉，但期間維持定時泵奶及適當的飲食，以保持奶量，回港後可以持續餵哺。



### 出差小貼士：

- ❖ 如需在航機上泵奶，媽媽可於出發前向航空公司查詢有關儲奶的安排。有些航空公司可以協助儲存母乳在航機的雪櫃內，部分則沒有相關的服務
- ❖ 有關運送母乳，媽媽可於出發前向航空公司查詢出境及入境地區是否對母乳運送有特別的限制或要求。部分航空公司要求母乳需要存倉，媽媽便需預備運送的包裝及保溫設備（例如發泡膠箱、保溫袋、乾冰、冰種等）
- ❖ 預備足夠的保溫設備，確保母乳於運送過程能維持在指定的溫度
- ❖ 預備密封的膠盒，如果母乳需要儲存於酒店房間外的雪櫃時，可以將母乳放於盒中以防污染
- ❖ 泵奶時可以觀看寶寶的影片或與寶寶視像通話，有助刺激噴奶反射，以增加排奶效果
- ❖ 帶備清潔及消毒泵奶工具的設備和器皿
- ❖ 定時泵奶、進食
- ❖ 學習手擠奶，以備不時之需

## 其他實用資料：

衛生署 - 全方位認識泵奶器

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/30073.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30073.html)

衛生署 - 僱主指引 ( 實施「母乳餵哺友善工作間」 )

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/breastfeeding/30031.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/30031.html)

衛生署 - 僱員指引 ( 母乳餵哺與工作相容 )

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/breastfeeding/20038.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/20038.html)

衛生署 - 設有育嬰間的政府物業

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/breastfeeding/babycare\\_facilities\\_list.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/babycare_facilities_list.html)

母乳GPS - 搜索全港育嬰室的流動應用程式

Mac APP store : <https://apps.apple.com/hk/app/母乳gps/id1532240757>

Google play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.hku.nursing.bfgps>

## 參考資料：

1. 衛生署母乳調查：

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/archive/files/reports/BF\\_survey\\_2019.pdf](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/archive/files/reports/BF_survey_2019.pdf)

2. 平機會網頁 - 2020年性別歧視 ( 修訂 ) 條例

<https://www.eoc.org.hk/EOC/Upload/UserFiles/File/enews/news254c.htm>

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**

**編輯部成員：周愛鳳女士、曾珮瑜女士、謝嘉雯中醫師、徐瑩女士、黃章翹女士**

**本文圖片由作者提供**

P.5



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

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

Supported by:

unicef   
聯合國兒童基金會