

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

 Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Apr 2022

產後媽媽首周日記

作者簡介：

陳豔芬護士：基督教聯合醫院國際母乳認證顧問、設立母乳餵哺門診團隊成員、致力推動愛嬰醫院

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

懷上寶寶是開心愉快的事情，但在疫情下懷孕卻為我增添不少擔憂，除了擔心自己或家人染疫，在產前的準備也讓我大失預算。我計劃以母乳餵哺，原打算參加醫院舉辦的產前母乳講座，但疫情下全都取消了，作為新手媽媽，我只能在網絡及衛生署的小冊子中了解部分資訊。

等了9個多月，終於能與兒子見面了。生產後，助產士把他放在我身上，告訴我可以嘗試餵哺，但我根本不知道怎樣開始！我只好把兒子的頭放近乳房.....

專業解答：

生產後的首半小時，寶寶會比較清醒，是學習吸吮乳房的好時機，媽媽可以在產房內與寶寶作肌膚接觸並嘗試餵哺母乳（步驟見圖一）。健康的寶寶於出生首天至少吃三至四次母乳。由第二天開始，清醒的時間比較多和開始頻密索食，每天需要餵哺八至十二次。

初乳含有大量抗體和活細胞等，對初生寶寶的健康增加了一重保障。初乳分量少而粘稠，正好配合初生寶寶胃部細小的容量，並有助他學會協調吸吮、吞嚥和呼吸的技巧。



觀看短片

<http://s.fhs.gov.hk/5sat4>

黃金首小時
從肌膚相親到
吃第一口初乳

1. 伏在媽媽胸前，
沒有衣物阻隔



2. 聞一聞



3. 看一看



4. 爬向乳房



5. 吃初乳



(圖一)

(圖片來源：<愛·從母乳開始.....> P.14)

到了產後病房，才知道兒子會一直放在我的旁邊，究竟怎樣知道他需要餵哺呢？還是等他哭鬧時才餵他吧！

專業解答：

母嬰同室的目的是讓媽媽能觀察和回應寶寶的需要及索食行為，媽媽可隨時按寶寶的需要去餵哺，滿足寶寶。適時餵哺可以減少寶寶啼哭，同時促進母嬰關係，加強媽媽照顧寶寶的信心。

早期肚餓信號（寶寶餓了）...

寶寶睡醒時，身體躍躍欲動；舔嘴唇；頭轉向兩邊並張嘴覓食；並吸吮小手或拳頭。這些都是寶寶表示「我餓了！」的動作。這時，媽媽就可以開始餵哺母乳了。初生兒約需每2-3小時餵哺一次，每天最少8-12次，晚間最少有1次。切勿待寶寶哭鬧才開始餵哺，因為當寶寶哭鬧時，他已經非常餓了！！

嬰兒肚餓的信號 Baby feeding cues (signs)

我餓了！ Early Cues - "I'm Hungry"



躍躍欲動
Stirring



張開嘴巴
Mouth opening



轉頭，覓食
Turning head, seeking / rooting

我很餓了！ Mid Cues - "I'm really hungry"



伸展手脚
Stretching



手舞足蹈
Increasing physical movement



伸手入口
Hand to mouth

我餓透了！先安撫我，然後餵食！ Late Cues - "Calm me, then feed me!"



大聲哭鬧
Crying



煩躁扭動
Agitated body movements



滿面通紅
Colour turning red

先安撫，後餵哺： Time to calm crying baby

- 抱入懷中 Cuddling
- 肌膚接觸 Skin-to-skin on chest
- 跟他說話 Talking
- 輕撫寶寶 Stroking



到了第二天，問題出現了：我的乳頭破損流血了，每次餵哺都很痛喲！

專業解答：

在餵哺母乳的過程中，有些媽媽可能會遇到一些困難。若能及早識別和作出適當的處理，改善餵哺技巧，餵母乳便會變得輕鬆。

乳頭疼痛

常見於哺乳初期。在哺乳的首數天，媽媽可能會感覺乳頭疼痛。這些感覺可能在授乳或擠奶的最初幾分鐘加強，一般會隨着繼續的餵哺而減弱。若疼痛持續或加劇，極可能是寶寶含乳不正確，或媽媽使用泵奶器不當。改善**餵哺技巧**及**正確使用合適的泵奶器**，是最有效的處理方法。若持續感到乳頭疼痛，應盡早接受醫護人員評估。

乳頭破損

一般乳頭破損的成因是寶寶未能正確含乳或泵奶時媽媽乳頭被磨擦。

媽媽可用以下方法處理：

1. 乳頭護理及減痛方法：

- 如常每天沐浴，切忌經常洗刷乳頭，以免洗去皮膚上天然的殺菌油脂分泌，加劇乳頭乾燥損裂
- 在餵哺後，可擠出少量母乳塗於乳頭，並讓它風乾
- 如有破損，可考慮於乳頭塗抹如純羊脂膏或水凝膠等保濕霜，促進傷口癒合
 - 如有需要，可服用止痛藥物

2. 改善餵哺技巧：

- 尋求專業的母乳餵哺指導：
 - 改善**餵哺技巧**，確保寶寶正確含吮
 - 嘗試**不同的姿勢**，找出最適合寶寶和自己的**餵哺姿勢**
 - 如用**泵奶器**，應檢查喇叭的大小、擺放喇叭的位置、以及擠奶的力度和時間是否**適中**



詳閱：

<全方位認識泵奶器>
<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>

提提你：

- ❖ 寶寶有早期肚餓信號，便開始餵哺
- ❖ 餵哺前，先作「授乳前奏」（如與寶寶肌膚相親、輕柔按摩乳房、暖敷乳房（少於3分鐘）、讓家人按摩背部等）以刺激噴奶反射，幫助母乳流通
- ❖ 可先從沒有（或較少）損傷的一邊乳房開始，待噴奶反射出現後，才轉換另一邊
- ❖ 授乳時若持續感到痛楚，可把手指放進寶寶的嘴角，然後輕輕把他移離乳房，再重新嘗試

（資料來源：<愛·從母乳開始……> P.48,81）

護士剛來檢查，她說兒子已經兩、三天大，他的小便不夠多，着我更頻密餵哺。
是我做錯了什麼嗎？

專業解答：

以全母乳餵哺的寶寶，出生後第一、二天，可能只有一至二塊濕尿片，小便是透明無色或淡黃色的；而每天最少排便兩次（詳見表一）。若大小便不足，可能是寶寶未能進食足夠的母乳。媽媽可以增加餵哺次數及留意寶寶含乳是否正確。同時，媽媽和寶寶應盡快到母嬰健康院、或讓兒科或家庭醫生持續監察寶寶的情況。

出生後，體重稍微下降屬正常，約1-2週後會回升至出生時之體重。之後，在首4個月，每月增長最少0.5公斤。

	第 1-2 天	第 3-4 天	第 5-6 天
濕片 (有小便)	每天 1-2 次 	每天 3-4 次，略重 	每天 5-6 次 
	小便顏色是透明無色或淡黃色的		
大便	胎糞黑色 或墨綠色 每天最少 1-2 次	第 3-4 天轉為 深綠色/深啡色 每天最少 2 次	然後轉為黃色 
		 	

（表一，資料來源：<愛·從母乳開始……> P.33,37）

第四天，我和兒子回到家裡，我馬上去洗澡，然後入房間休息，兒子就暫時交給家人了。
睡夢中覺得胸前痛痛的，但實在太累了，還是多睡了一會。一覺醒來發現乳房又脹又硬又痛，
發生了什麼事啊？是「石頭胸」嗎？應該怎樣辦呢？

專業解答：

寶寶出生約三天左右，媽媽會開始「上奶」（即開始生產較多母乳），若寶寶的吸吮情況不理想或餵哺次數不夠，母乳會滯留在乳房，情況持續會造成腫脹。乳房腫脹會讓媽媽感覺疼痛，並使乳汁較難流通。乳頭因乳房腫脹而被拉平，寶寶難於有效地吸吮乳房，令乳房更腫脹，形成惡性循環。

媽媽產後應盡早與寶寶作肌膚接觸並開始餵哺母乳，也要按寶寶需要而頻密餵哺，避免乳房腫脹。每一次餵哺，若寶寶吃完一邊乳房已滿足便不需要一定吃另一邊；但若另一邊感到乳脹，則可以冷敷乳房來紓緩脹痛的感覺。

乳房腫脹時：

- 太緊或有鋼線的胸圍會阻礙乳汁流出，不宜穿戴
- 要定時服用止痛藥：常用的撲熱息痛適用於授乳媽媽，最好於餵哺前45分鐘服用
- 每次餵哺之間，可以冷敷乳房，有止痛和消腫的功效
- 使用室溫或冷藏過的綠色生椰菜(高麗菜)，可紓緩乳房腫脹引致的疼痛。使用前，先用瓶子把椰菜壓平，然後敷在乳房上，不要接觸到乳暈，每次敷約20分鐘 或 直至葉子變軟，便可棄掉
- 繼續讓寶寶吸吮乳房，確保他正確地吸吮
- 餵哺之前，可用以下方法來刺激噴奶反射，促進乳汁流動：
 - 與寶寶作肌膚接觸，把寶寶伏在媽媽胸前，中間沒有任何衣物阻隔
 - 輕柔按摩乳房
 - 暖敷乳房，緊記要少於3分鐘，時間太長和太熱反會增加腫脹及燙傷皮膚
- 用手擠出少量乳汁，使乳暈鬆軟一些，讓寶寶容易含着多些乳房組織，有助他正確地吸吮
- 也可嘗試不同的餵哺姿勢

如情況沒改善或仍有疑問，可向母嬰健康院或其他醫護人員查詢。

好不容易才處理了脹奶的問題。可是，新的問題又來了！兒子開始不太願意親餵。每次親餵，他就不停的把頭轉來轉去，或者食兩口便鬆開，等一會再食兩口，不停重複.....他不喜歡我嗎？他不願意親餵，我該做些甚麼呢？

專業解答：

1. 以手擠奶幫助乳汁流出：媽媽可以在餵哺時，以手擠奶幫助乳汁流出。這樣，當寶寶吸吮時乳汁的流量會更充足，讓他更有動力吸吮。
2. 讓寶寶獲得哺乳的愉悅感：給寶寶更多肌膚接觸的機會，例如每次餵哺提前半小時，把他抱在懷中親密接觸，聞聞媽媽身上的氣味，抱著他接觸媽媽的乳房。
3. 幫助寶寶練習正確的吸吮方式..... (詳見圖三、四)

(圖三：抱寶寶「埋身」)

1. 保持寶寶的**頭和身體成一**
直線。不要讓寶寶的頸部
扭向一邊



2. 讓寶寶**面向乳房**，媽媽
和寶寶**腹部緊貼**



3. 承托着寶寶的頸，讓他的頭
部**輕微向後仰**



4. 並讓寶寶的**鼻尖對着乳頭**

(圖四：帶寶寶到乳房)

1. 當寶寶**張大嘴巴**時，讓他的
頭部輕微向後仰、**下巴**
領前，迅速地把他帶向乳
房



乳頭指向寶寶上顎的後方

若寶寶未有張口，可輕觸他的
上唇，他便會本能地張開口

2. 讓寶寶的下唇**先觸及下乳暈**
較低的位置，再讓上唇包含
乳頭



(圖片來源：<愛·從母乳開始.....> P.54-55)



正確含吮，有何表徵？

- 嘴巴張大
- 外露的乳暈上部份比下部份多
- 下唇向外翻
- 寶寶吸吮時面頰飽滿
- 下巴緊貼乳房
- 媽媽不覺得乳頭疼痛

(圖五：理想的含乳)

(圖片來源：<愛·從母乳開始……> P.55)



觀看短片

<http://s.fhs.gov.hk/zc7w>

經過多番尋求專業協助及努力練習，我和兒子終於可以好好享受親密的時光！
後來更認識多位同在疫情下產子的母乳媽媽，大家互勵互勉，一起成功餵哺母乳。



參考資料：

1. 衛生署 家庭健康服務 網頁 - <愛·從母乳開始……> : <http://s.fhs.gov.hk/0zni2>



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

P.6



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@bfhihka.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

