

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

f Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

July 2023

各方支援 順利踏上母乳路

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

餵哺母乳不單是媽媽和嬰兒的事，家人、醫療機構及人員、朋友、公司及社區人士的態度和言行都可能影響媽媽餵哺的信心和動力。媽媽周邊的每一個人，都可以為媽媽的母乳路付出一點點。

準父母如能在產前先瞭解母乳的好處和配方奶的風險，明白兩者的差別懸殊，媽媽餵哺母乳的動力會大大增加，而爸爸也會盡力支援媽媽。反之，準父母若不瞭解母乳的好處，或被廣告的失實聲稱誤導而以為『配方奶和母乳差不多』，甚至『配方奶比母乳好』，媽媽便會對餵哺母乳失去動力，爸爸也不會支持媽媽餵哺。

在以往支援媽媽的工作中，遇到的媽媽大都從醫院或母嬰健康院得到正確的資訊，知道母乳是嬰兒最合適的食物。可是，即使媽媽對餵哺母乳充滿期望，若周圍的人因不瞭解而不支持甚至反對媽媽餵哺母乳，媽媽在產後也會很容易放棄。

媽媽能否成功餵哺母乳，除了產前的準備，產後初期的餵哺情況也非常重要。近年大部分醫院都在進行或已經完成愛嬰醫院認證，在措施及職員培訓的改善下，對母乳媽媽的支援有顯著幫助。產後盡早實行母嬰肌膚接觸及開始餵哺，可讓嬰兒盡快吃媽媽的初乳。在產後首數天，嬰兒仍在學習吃奶的階段，媽媽也在適應中，媽媽和嬰兒得到擁有豐富母乳知識和經驗的醫護人員協助，可以在關鍵時刻學到正確的餵哺技巧。加上母嬰同室的安排，媽媽可以更快地摸索嬰兒的各種信號，及時對嬰兒做出反應，邁出順利餵哺的第一步。

當媽媽和嬰兒回家後，困難往往就開始了……嬰兒開始對母乳的需求增加、當媽媽產後尚未復原時，再經歷幾天頻繁照顧嬰兒，體力開始下降、新手媽媽沒有醫護人員的協助。此外，對於新生命的來臨，家人和朋友可能有不同的反應、家人對照顧嬰兒的方式又可能有不同的意見、大家把焦點都放在嬰兒而忽略了媽媽、各方的探訪讓媽媽沒有足夠休息……

家人支援和協助媽媽的最佳方法是專重媽媽餵哺嬰兒的意願及照顧嬰兒的方式，盡量配合媽媽，避免提供太多意見使媽媽感到混亂。有時候家人為了希望多跟嬰兒互動或讓媽媽多休息，會建議媽媽泵奶或添加配方奶，可是這樣會讓媽媽容易塞奶和奶量下跌，損害了母乳餵哺。除了餵哺外，家人可以協助媽媽處理其他照顧嬰兒的事務，例如更換尿片、洗澡等；也可以為媽媽準備食物及做家務，讓媽媽除了餵哺之外有更多休息。



此外，家人應多瞭解母乳餵哺的資訊。家人往往因不瞭解母乳餵哺而誤以為媽媽母乳不足，說一些不恰當的說話，例如：『寶寶又餓了嗎？』、『寶寶還不夠飽嗎？』、『只泵得那麼少？』都會影響媽媽餵哺的信心。一些鼓勵或感謝的說話卻會給媽媽帶來很大的動力。一句『辛苦你了』或『謝謝你給他餵母乳』，都能讓媽媽感到高興，因為這代表家人看到她的努力。

餵哺初期，媽媽難免遇到一些困難或信心不足，對自己產生懷疑。家人可以鼓勵媽媽盡早聯絡政府醫院或母嬰健康院的母乳姑娘尋求協助。當媽媽感到疲倦，可建議媽媽先吃些點心或淋個暖水浴然後再餵，而不是提議媽媽改餵配方奶，因為這樣會影響媽媽以後持續餵哺母乳。



在社區裡，媽媽無論是上班或外出，都可能隨時需要餵哺或擠乳。目前育嬰室的數量已經比以前多了，但有時候由於嬰兒太餓或媽媽要配合上班時間，都不一定可以在育嬰室餵哺或擠乳。支援母乳媽媽最簡單的方法就是當遇到她們餵哺或擠乳時避免打擾她們。當然，如果情況許可，店舖能給媽媽提供一些空間就更好了。

在職場上，公司可以給媽媽提供擠乳時間及空間。母乳餵哺的孩子的抵抗力較強，媽媽需要請假帶孩子看醫生的機會也較少；而且媽媽若能持續自己的餵哺意願，對公司的歸屬感也會增加。

媽媽能否成功餵哺母乳以及持續餵哺母乳的時間，受到媽媽的生活和環境諸多因素的影響。因此，媽媽周邊的每個人都可以為支持母乳餵哺發揮積極的作用。

更多資訊：

1. 衛生署 家庭健康服務 網頁 - <實施「母乳餵哺友善場所」指引>：<http://s.fhs.gov.hk/cyics>
2. 聯合國兒童基金香港委員會 網頁 - <母乳餵哺友善場所/工作間>：<https://www.sayyestobreastfeeding.hk/>

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：曾珮瑜女士、謝嘉雯醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

P.2



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:

