



醫護媽媽實戰分享：從迷思到信心的母乳路

作者：

李海澄醫生：香港兒童醫院新生兒深切治療部副顧問醫生

林小慧女士：伊利沙伯醫院婦產科資深護師（國際認證哺乳顧問，註冊助產士）

過去二十多年來，香港醫療團隊在支援母乳餵哺上下了很多功夫。隨著公共健康意識的提升及母乳推廣活動的持續推行，母乳餵哺已逐漸被公認為新生兒最佳的營養選擇，並取得了可觀的成果。

然而，在社會各界，仍然存在不少對母乳餵哺的誤解與迷思。這些觀念不僅影響產婦的信心，也阻礙了母乳文化的建立，繼而影響寶寶的健康與成長。

近年來，我們更觀察到一個令人關注的趨勢：部分新生兒的媽媽選擇不在醫院餵哺母乳。為了解背後原因，醫療團隊深入探究，發現在資訊科技發達的年代，媽媽們接觸到各式各樣的資訊與意見，當中不乏迷思，例如「回家上奶後才開始餵哺母乳」、「奶粉與母乳的營養價值相若」等。

由於資訊混亂或錯誤觀念的影響，不少產婦在猶豫之間錯失了餵哺的黃金時機，甚至放棄了母乳餵哺。這值得我們深思與關注。

作為一位兒科醫生兼三孩之母，以及一名助產士、國際認證哺乳顧問與母乳媽媽，我們希望透過本文，闡明一些常見的迷思與誤解，並分享我們的親身經歷與臨床觀察，協助媽媽們建立正確的母乳觀念，讓她們能在寶寶出生初期就自信地展開母乳旅程，享受一段溫馨而深刻的親子連結。

醫生媽媽的三胎母乳經歷：從懷疑到堅持

作為三孩之母及新生兒深切治療部的兒科醫生，我深刻體會到母乳餵哺的複雜性與挑戰。母乳餵哺不同讀書寫字，不是單靠自己的努力就能成事。除了嬰兒吸吮的頻密程度與質素，產婦的水份攝取、休息、生活壓力、伴侶支援、工作環境等，都是影響奶量的重要因素。

我的三胎經歷正好反映出不同心態與支援對餵哺成效的影響，願與大家共勉：

第一胎：戰戰兢兢，不相信自己能上奶。過度緊張、休息不足、腰酸背痛，奶量未達預期，最終只能維持三個月的「半人奶」餵哺。產假完結後復工，工作繁忙，有時連飲水的時間都沒有，人奶便自然收了。

第二胎：因信心不足而採取「有就有、冇就冇」的心態，並安排24小時全天候陪月支援，反而因放鬆與休息充足，餵哺時間延長至五個月。有了充裕的休息與心理調整，不但可以給當時只有三歲的大仔足夠的關注和照顧，亦能於復工後順利餵哺兩個月。雖然看到其他媽媽能親餵至一歲，內心仍會羨慕，但我也學會了接納自己、笑著面對：「就當我的胸不是親餵的材料吧！（笑）」

第三胎：結合多年醫學理論與知識以及實際經驗，我在產前諮詢母乳顧問，了解更多成功上奶的方法。產後積極親餵、補充營養、保持休息，加上伴侶支持，終於如願以償，成功全母乳餵哺。回想這段母乳路，真是有血有淚，如今成功以全母乳餵哺，內心真的充滿感動。至於我腰酸背痛的問題，原來只要人放鬆、奶水充足，一切都會迎刃而解。



讓我分享一段小插曲，是在三寶一個月大時我患病的經歷。雖然我當時被大寶的感冒感染至發高燒，更非常擔心會傳染給三寶，但我深知母乳含有珍貴抗體，又深信母乳能帶給三寶天然保護屏障，心裏便感踏實安穩。因此選擇繼續餵哺母乳，配合戴口罩、保持衛生、雙手清潔，在發燒期間持續泵奶並由家人以奶瓶餵哺。結果三寶順利度過艱難的一星期，這段與家人齊心共同對抗病菌的經歷，至今仍難以忘懷。

兩孩之母助產士的臨床觀察：五大常見迷思

在作為助產士和母乳顧問的日常工作中，我不時接觸初為人母的產婦，她們在餵哺母乳的初期往往面對不少挑戰，而這些挑戰的根源，往往在於資訊不足或錯誤的觀念。以下是我歸納出來的五大常見迷思，希望能為媽媽們釐清疑慮，建立信心。

迷思一：擔心醫院不提供水奶，怕黃疸或體重不足

不少媽媽擔心初乳量少，寶寶會患黃疸或體重下降，於是選擇放棄母乳。其實，初乳雖少但已能滿足新生兒基本需要，而且營養豐富，並有助排出膽紅素。早期吸吮可促進乳汁分泌，降低黃疸風險。若過早使用配方奶，反而可能減少寶寶吸吮意願，影響奶量建立，亦錯失母乳中的天然抗體保護。醫護人員會根據臨床指引及寶寶的實際情況，在寶寶有醫療需要時補充配方奶，以確保新生兒能獲得足夠的營養和水分。

迷思二：在醫院時好好休息，出院後才開始餵哺

有些媽媽認為在醫院應先休息，回家或到月子中心再開始餵哺。但事實上，產後頭幾天是建立母乳餵哺的關鍵期。早期親密接觸與即時餵哺有助穩定奶量與吸吮技巧。出院後環境變化大，壓力增加，反而更難建立和持續餵哺。善用醫院的哺乳支援，為日後餵哺打好基礎，能提升持續餵哺的成功率。

迷思三：乳汁充足才開始餵哺

不少媽媽以為「奶多了才餵」，導致錯過黃金時機。其實，乳汁的分泌是靠寶寶吸吮逐步增加和穩定的。初乳雖少但極具營養，早期餵哺能促進分泌。若等到乳房脹滿才開始，反而容易讓媽媽不適，影響吸吮與增加奶量。愈早開始，愈能建立穩定供應，提升餵哺成功率。

迷思四：奶粉與母乳營養相近

母乳含有抗體、酵素與活細胞，能動態調整成分，支援寶寶免疫與發展。奶粉雖不斷改良，但仍無法複製母乳的活性成分與保護力。此外，母乳餵哺促進親子情感、讓寶寶自我調節食量與強化口腔發育，是健康與親情的雙重保障。

迷思五：媽媽生病不能餵哺母乳

很多媽媽一生病就暫停餵哺，擔心傳染寶寶。其實，只要注意衛生與防護，仍可安全餵哺。媽媽在患病時產生的抗體會透過母乳保護寶寶。除非患有特定疾病或服用禁忌藥物，大部分情況下都可繼續餵哺，讓寶寶獲得天然免疫屏障。（請參考上文李醫生的經驗。）



李醫生：知識與信心之間的距離

我們觀察到，現今香港的家長很聰明，普遍具備良好知識水平，甚至會閱讀醫學文獻。知識大家都擁有了，但各樣的迷思卻依然存在。當所有專家都指出趁早親餵能幫助上奶，仍有媽媽選擇回家才開始餵哺；即使知道母乳營養價值高於配方奶，仍有媽媽因各種原因放棄餵哺。

我們相信，只要媽媽們能解開這些迷思，並對自己有信心，找出無法順利餵哺的原因並對症下藥，每一個媽媽都可以做得到。這份信心，不是來自完美的開始，而是來自每一次嘗試、每一次調整、每一次堅持、和每一次小小的成功，並且知道有專業的醫護團隊作後盾。餵哺母乳雖然有艱難的地方，我依然覺得以母乳來餵哺寶寶是非常值得的。

林姑娘：母乳餵哺是一段充滿挑戰與愛的旅程

每位媽媽的經歷都值得被尊重與讚賞。無論是全母乳、半人奶，或是曾經放棄又再嘗試，只要有正確資訊與適切支援，每位媽媽都可以找到最適合自己的餵哺方式。

母乳不僅為寶寶提供最純粹、最適合的營養，更是建立親子深厚情感的重要橋樑。從生育兩位寶寶的經驗，我深刻體會到母乳的諸多好處，並親身體驗早期回應式餵哺的價值。於寶寶出生後的黃金時期，及早享受肌膚接觸，讓他們在出生頭一小時內便開始吸吮乳房，並在產後房內全日母嬰同室，隨時回應寶寶的需求，回應式餵哺。到第三天，乳房漲奶，寶寶的吸吮不僅舒緩乳房的不適，也刺激了乳汁的分泌。即使復工後，我仍堅持早晚親餵，這不僅提供寶寶豐富的營養與抗體，也讓我們之間的親密關係持續深化。兩位寶寶健康成長，成為我堅持母乳餵哺的最大動力。

結語

我們相信，醫院、家庭與社會各界應攜手合作，積極消除有關母乳的迷思與誤解，推廣正確的知識與支援體系，營造一個友善、支持母乳的環境。唯有如此，寶寶才能在生命的初期階段，獲得最適合的營養與愛護，健康快樂地成長。

最後，我們鼓勵各位媽媽們：你們都非常了不起！你們每一次的付出，都是對寶寶最深的愛與關懷。相信自己，堅持下去，寶寶的健康與幸福就是最好的回報。

你並不孤單，這條母乳之路上，有我們，也有無數同路人與你們同行。無論你正處於哪一個階段——剛開始、正在掙扎、或已經走得很穩——你都值得被支持、被理解、被鼓勵。請保持信心，勇敢迎接每一個挑戰，因為你們的愛會讓寶寶成長得更健康、更快樂！

祝大家都能成功餵哺！



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

中文編輯：歐葉麗賢女士

編輯部成員：曾珮瑜女士、謝嘉雯中醫師、徐瑩女士、黃章翹女士、李海滢醫生

P.4



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:

