

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

 Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Oct 2026

爸爸的力量 -- 支持，比知識更重要 一句鼓勵、一份理解、一點分擔 成就母乳路上的同行者

作者簡介：黃信芬女士

三名孩子的母親，全母乳餵哺歷程長達十年。自 2015 年起參與母愛蜜語大使及醫院媽寶義工服務，長期投入母乳餵哺推廣工作。多年來見證香港社會於母乳餵哺支援、專業培訓及母乳友善環境建設方面的發展。希望結合個人母乳旅程、社區義工服務及工作觀察，透過本文探討在新世代家庭文化下，爸爸、家庭、職場及社會支持如何成為媽媽持續母乳餵哺的重要力量。

「凌晨三時，寶寶哭着要吃奶。」

媽媽抱着孩子餵奶，疲憊得連眼睛也睜不開。這時候，一杯暖水、一句「辛苦妳了」、一次主動接手照顧寶寶，也許改變不了睡眠不足，卻足以讓媽媽知道，她並不是獨自走在這條母乳路上。

過去廿多年間，香港在推動母乳餵哺方面取得不少進展。從愛嬰醫院和愛嬰母嬰健康院服務、專業醫護支援、公共場所及工作間哺乳設施，到母乳餵哺相關法例保障及公眾教育，社會對母乳餵哺的認識和接納已大大提升。

今天的新一代父母普遍具備較高教育水平，獲取健康資訊的渠道亦較以往豐富。大部分準媽媽都明白母乳餵哺對母嬰健康的重要性。然而，當寶寶真正出生後，面對產後身體復原、睡眠不足、育兒壓力，以及日復一日的母乳餵哺挑戰時，單靠知識往往不足以支撐媽媽繼續走下去.....

究竟甚麼才是支持媽媽持續母乳餵哺的重要力量？

三位爸爸的分享，不約而同帶出同一個答案：

陪伴、肯定、分擔，以及一個願意同行的家庭。

而當**家庭獲得上司、同事和僱主的理解與支持**時，這股力量便能進一步延伸，幫助媽媽更有信心走得更遠。或許，當母乳知識已不再是最大的障礙，「支持」才是決定媽媽能否走得更遠的關鍵。

「盡力就好，你的健康和開心最重要！」

剛成為父親時，黃先生和不少男士一樣，以為母乳餵哺主要是媽媽的事情：「作為新手爸爸，初時以為母乳餵哺只是媽媽的事，後來才發現自己的角色至關重要。」當太太產後面對塞奶及追奶壓力，情緒難免焦慮。黃先生知道自己未必能夠解決所有問題，但至少可以陪伴太太一起面對。「我除了包辦家務、同BB沖涼和換尿片，最重要的是給予情緒支持，常提醒她：『盡力就好，你的健康和開心最重要。』」

對他來說，母乳餵哺從來不只是奶量和技巧，更關乎媽媽的身心狀態。「幸好公司有彈性在家工作安排，讓我能在產後最關鍵的頭幾個月多陪伴家人，隨時遞一杯溫水、接手照顧寶寶，減輕太太的負擔。」



同行的一句話

**「其實爸爸主動分擔與陪伴，就是對太太持續母乳餵哺最大的支持！
只要能幫太太分擔壓力、讓全家人都安心，就是最好的安排！」**

回顧三次迎接新生命的經歷，他更深深體會到每個家庭在不同階段都有不同需要：「第一胎要全力應付新手爸媽的各種手忙腳亂；到了第二、三胎，侍產假除了要照顧太太，還要分心安撫大仔大女的情緒，不讓他們覺得被冷落。」因此，他認為，**家庭友善措施最重要的是讓家庭能夠按自身需要靈活安排。**

「在這個世界裡，她是唯一一個可以給小朋友這份禮物的人！」

雪雪及羊羊爸爸的兩名孩子，都是由太太以母乳餵哺超過一年長大的。回想當年太太決定餵哺母乳時對自己說的一句話，他至今仍然記得。「在這個世界裡，她是唯一一個可以給小朋友這份禮物的人，所以我一路都支持她這個決定。」在他眼中，母乳餵哺從來不應是媽媽獨自完成的工作。「要有多方面的配合；合適的私人環境，充足的睡眠休息，有營養的食物，家人的支持，媽媽先可以安心地繼續呢一份神聖的任務。」

談起餵哺過程中的種種困難，他仍然歷歷在目：「奶量夠嗎？小朋友飽不飽？塞奶怎麼辦？餵哺時被寶寶咬損了很痛.....」他坦言自己無法完全體會媽媽的辛苦與徬徨。「當然我不是一位媽媽，我不能完全明白呢一段珍貴的過程裡面遇到困難的時候那種無助與徬徨，但我明白作為一位丈夫，我可以做到的就是肉體和精神上的各方面支援。」

於是，他選擇把最簡單、也是最常被忽略的事情做好。「經常給太太鼓勵，在她倦透的時候拍一拍她，給她一句『辛苦妳了。』、『妳做得好好。』盡量把家庭以外的事情拱起來，令她可以多一點休息，專心在小朋友身上。」

但很快，另一個挑戰又隨之而來。「當太太回到工作崗位時，同時要準備足夠的母乳，這個過程也是不容易的。」他十分明白，要維持母乳供應，不單是媽媽的努力，**更需要工作環境、時間安排和設施的配合**，幸好太太的公司願意提供一定彈性空間。

一句肯定的力量

訪問最後，他向太太說出了
一直放在心裡的感謝：

**「太太，多謝妳為了一對仔女的付出，
我明白這一切也是得來不易。
亦多謝妳在這段過程當中有耐性和體諒。
辛苦妳了！」**



「在最艱難的時候，一起撐過去！」

種籽爸爸支持太太以全母乳先後餵哺三名子女長達十年。他坦言，這十年間經歷過不少挑戰，當中有甘甜，也有不少不容易的時刻。其中最難忘的，是幼子出生後需要入住新生兒病房的一段日子。

當時太太身體尚未完全恢復，未能親身到病房埋身餵哺，只能由原本全埋身餵哺改為全泵奶送往病房，一邊休養、一邊努力追奶。「孩子留在病房期間，太太只能不斷泵奶和追奶，壓力真的很大。」面對母嬰分離，他知道自己必須肩負起更多角色。除了定時把母乳送往病房，他還會拍攝寶寶的照片和短片，讓太太集乳時能看看孩子的模樣。「有時媽媽最掛念的是看不到寶寶，希望透過影片作情感連結幫助她放鬆心情和建立奶量，也增加繼續努力下去的動力。」在太太未能經常到病房陪伴孩子時，他更會把握探望時間：「我亦會盡量在病房陪伴寶寶，做肌膚接觸、餵奶和掃風，希望寶寶能感受到父母的陪伴和安全感。」

回到家裡，他同時要照顧兩名女兒：「我負責跟進功課、帶她們去公園放電，處理家務、清洗奶瓶及奶泵配件，希望太太可以專心休息和追奶。」當太太身心俱疲時，他最常說的是：「**你已經非常盡力，過份受壓，泵奶也很累了，我來幫你鬆鬆肩背按摩吧！**」

一份體諒，讓家庭多一份力量

回顧那段日子，他特別感激工作團隊的支持。孩子提早出生，幸而上司和同事願意靈活安排工作及假期，讓他能夠專心照顧家庭：「如果沒有這些安排，我們家必定天天抖不過氣，很難捱過那段艱難的日子。我也衷心**感謝上司和同事們對我們家的鼓勵與配合**，讓我們能夠一起走過最不容易的時候。」今天的他，已成為一個編組的主管。曾經受惠於別人的支持，令他更明白家庭友善文化的重要：「我會盡量安排合適的工作崗位及時間，讓有需要的同事處理家庭事務，以及讓產後復工的媽媽可以安心集乳。」

對新手爸爸，他亦樂意分享自身經驗：「爸爸的角色十分重要。有時候一句鼓勵、一份理解，比任何技巧都重要。」當同事遇到母乳餵哺上的疑難，他更願意轉介相關支援：「如果有同事遇上育兒或母乳餵哺方面的困難，我會主動介紹太太與他們聯絡，由她按個別情況分享經驗和解答哺乳疑問，希望幫助更多家庭。」他相信，支持與關愛是可以傳承的：



**「施比受更為有福！
當年我曾得到上司和同事的支持，
所以我也希望
把這份愛和信念傳承下去！」**

母乳路上，每個人都可以成為同行者

三位爸爸的工作背景、家庭經歷各不相同，但他們都有一個共同信念：**母乳餵哺從來不是媽媽一個人的責任**。支持母乳餵哺，不止於政策、設施或知識，更來自每一天真實而持續的陪伴。

有時候，是一句真誠的鼓勵：「辛苦妳了」。

有時候，是一份默默的理解：「一杯溫水、一個擁抱」。

有時候，是主動分擔家務和照顧孩子：「清洗奶泵配件、掃風、凌晨起來換尿片。」

而更寶貴的，是來自工作間的同理心，包括僱主提供的家庭友善措施、彈性工作安排，以及上司和同事的一份體諒與支持。

近年香港在推動母乳餵哺及建立母乳友善環境方面已取得不少進展。然而，要讓更多媽媽能夠開展及持續實踐自己期望的母乳旅程，除了專業醫護支援和母乳知識外，仍需要家庭、工作場所及社會各界共同努力。

正如衛生署家庭健康服務一直提倡，多一點**關心 (Support)**、多一句**讚賞 (Affirm)**、家人多承擔一些**家務 (Share Chores)**，都能幫助媽媽建立信心，克服母乳路上的挑戰。這些關愛不限於爸爸，亦來自家人、親友、同事、上司及僱主。

三位受訪爸爸並非母乳專家，也沒有接受甚麼特別訓練。他們所做的，只是陪伴、鼓勵和分擔。然而，正正是這些看似平凡的小事，往往成為媽媽在最疲累、最動搖的時候繼續堅持下去的重要力量。當家人願意**分擔育兒責任**，當工作場所願意推動**家庭友善措施**，當身邊的人願意多走一步給予**理解與支持**，媽媽便更有信心走穩整段母乳路。

每一位爸爸，都可以成為母乳路上的最佳隊友；

每一位同行者，也能成為媽媽最堅實的後盾。

各界的每一份支持，都是送給媽媽和寶寶最珍貴的禮物，也是成就母乳路上最溫暖的力量！

奶爸神隊友分享區正式開放！

如果你也想為同路家庭打打氣，分享支持母乳育兒歷程中的點滴與神Tips，歡迎投稿至 info@bfhikha.org.hk。精選分享將刊登於愛嬰醫院香港協會網站，與更多家庭同行，一起建立更母乳友善及家庭友善的社會。

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。

署理總編輯：黃明沁醫生

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、黃信芬女士

P.5



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 (4pm-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhikha.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

