

medela  美德牌



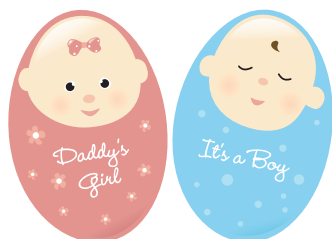
母乳育嬰指南



尚健維佳  
Celki VitalAire  
家居醫療服務

# 目錄

- 餵哺母乳的好處 ..... 2-3
- 餵哺黃金一小時 ..... 4
- 初乳的重要性 ..... 4
- 如何把寶寶帶到乳房 ..... 5
- 常用的餵哺姿勢 ..... 6
- 寶寶吃飽了嗎? ..... 7
- 如何增加奶量? ..... 8
- 如何擠奶? ..... 9-10
  - 用手擠奶
  - 使用奶泵
- 復工後在公司泵奶 ..... 11
- 如何儲存母乳 ..... 12
- 解凍及暖奶 ..... 13
- 諮詢及求助 ..... 14



# 餵哺母乳的好處

母乳內含有多種無法複製的成份，能協助嬰兒免疫系統適當地發展，並且能根據孩童不同的成長需求、營養需求與免疫需求來做變化，只要您持續餵母乳，對您和寶寶有一輩子的好處。

## 對寶寶的好處



### ● 完美營養來源

母乳是由抗體、脂肪、碳水化合物、蛋白質、幹細胞及其他重要營養素組成，內含數千種成分，容易消化和吸收，能提供嬰兒出生後頭六個月所需的一切營養。

### ● 預防多種疾病

母乳有助嬰兒免疫系統成熟，能降低患上腹腔疾病、呼吸道疾病、腸道疾病、糖尿病、中耳炎等的機會，並能延緩遺傳性過敏疾病的發病時間及降低發病率。

### ● 促進大腦及眼部發展

母乳內的脂肪酸DHA和ARA是嬰兒神經細胞生長的重要營養素，特別有助於腦部的發育；而葉黃素則能協助眼部發育。

### ● 預防兒童肥胖

寶寶會自行按需要去吸取適當的熱量，避免因飲用過量而引致過胖。

### ● 安全衛生可靠

以母乳直接餵哺嬰兒，可避免因處理奶粉不當而產生的細菌感染、不適或疾病。

# 餵哺母乳的好處

## 對媽媽的好處



### ○ 有助子宮收縮

餵母乳時釋放的催產素能幫助子宮收縮，加快恢復到正常的大小，減少產後失血量。

### ○ 促進身心健康

長期授乳可減低患上乳癌、卵巢癌、骨質疏鬆症及產後抑鬱症的風險。

### ○ 加速產後修身

餵母乳可幫助媽媽每天燃燒超過500卡的熱量，迅速修身。

### ○ 增進母嬰感情，與寶寶建立緊密的連繫

### ○ 無需購買配方奶，節省家庭開支



## 初乳的重要性

懷孕後期和寶寶出生後首數天，媽媽的身體會產生一種淡黃色乳汁，稱為初乳。初乳對初生嬰兒非常重要，因為：



- 初乳量少但濃度很高，容易消化，有通便作用，能協助嬰兒排出胎糞，減低嚴重嬰兒黃疸的機會
- 含有高蛋白質、高濃度抗體、白血球及幹細胞，能對抗病菌
- 能包覆與保護嬰兒消化道，阻擋病菌進入體內
- 初乳的生長因子，能促進腸臟發育

雖然初乳的份量少(每次餵哺約幾毫升)，但由於寶寶在媽媽肚中已儲備了一定的能量，加上初生嬰兒之胃部容量只如櫻桃般大小，出生後首兩、三天，只需要吃「初乳」便足夠，並不需要補水或奶粉。

## 餵哺黃金一小時

嬰兒在出生後首一小時的吸吮反射是最強的，盡快讓他們跟媽媽進行肌膚接觸，可增加日後成功餵哺的機會，同時讓嬰兒得到即時的防疫。延遲滿足這個反射，可能會令嬰兒學習吸啜有困難。

此外，媽媽分娩時，乳房內的泌乳激素開始發揮作用並刺激體內產生乳汁。因此寶寶出生後的30分鐘至 1 小時內開始哺乳是很重要的。



## 如何 把寶寶帶到乳房

寶寶需要正確地含著乳頭才能獲得足夠的乳汁，還可避免傷害您的乳頭。

- 一手托著嬰兒的頭與脖子之間的位置，另一手夾著嬰兒的臂部
- 抱緊寶寶，乳頭對著嬰兒的鼻子
- 將乳頭上下移動掃寶寶的嘴唇，待寶寶一張開嘴巴便迅速將他帶向乳房，並讓他的下唇先觸及下乳暈 (\*不是把乳頭放入嬰兒嘴裡而是把他的整個頭放上乳房上)

### 如果寶寶吸啜得好 你會見到:

- 他的下嘴唇向外翻，下巴接觸到乳房
- 他張大嘴巴，含住大部份乳暈
- 嘴巴上方外露的乳暈比下方的乳暈多
- 他有節奏地、深而慢地吸吮，中間有暫停，甚至可聽到他的吞嚥聲

如您的乳頭疼痛，又或寶寶沒有以上表現，表示他仍未吸吮好，您可把尾指輕輕放入他的嘴角，將乳頭放出，把他移離乳房，再從新嘗試。





# 常用的餵哺

## 姿勢

### 餵哺姿勢 大致上可分為

媽媽和寶寶可嘗試不同的姿勢以找到最適合的方式，但不論採用哪一種姿勢，請務必留意以下幾點：

- 您的背部、手臂、腳部都要得到充分的承托
- 須用手或枕頭托著寶寶整個身體
- 把他的身體緊貼著您，讓他的頭和您的乳房於同一水平
- 保持寶寶的頭和臀部成一直線，避免他扭轉頭部吃奶



搖籃式 (最常用)



交叉搖籃式



欖球式



側臥式

\*如欲更詳細了解各種餵哺姿勢，可瀏覽尚健維佳網頁 [www.celki.com](http://www.celki.com)



# 寶寶吃飽了嗎？

寶寶吃母乳是否足夠，可由幾方面觀察：

- 每天最少餵哺8次
- 吸吮時有停頓及吞嚥的動作和吞奶的聲音
- 寶寶吃母乳後表現滿足，能睡上1-3小時（但於餵哺首週，每1-2小時餵一次是正常的）
- 寶寶哭聲有力，反應靈敏
- 餵哺後感到乳房較柔軟
- 適量增磅及有足夠大便和小便(可參考下表)

	首1週							第2週	第3週
	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天		
嬰兒胃容量	櫻桃		合桃		杏桃		雞蛋		
小便(濕片)	最少1條	最少2條	最少3條	最少4條	最少6條				
大便(鱗片)	最少2條 深綠至黑色 濕潤的胎糞		最少3條 啡、綠至黃色 糞便		最少3條 呈糊狀、有粒粒的黃色糞便				
嬰兒體重	首3天，體重平均較 出生時減輕7%			第4天開始，體重每天增加約20-35克 (2/3 至1 <sup>1/3</sup> 安士)，到了大約10-14天可 回復出生時的體重					

\*資料來源：“Breastfeeding Your Baby”, Best Start Resource Centre, 2009



## 如何 增加奶量？

增加母乳量最有效的方式是確保固定排空兩邊乳房，以刺激身體製造更多的乳汁。您可以：

- 產後盡早餵哺（1小時內）
- 寶寶一有需要便餵奶，讓您的乳量跟寶寶的需求而增加，無須隔幾小時才餵一次奶
- 首星期平均每天餵哺10-12次，晚間餵哺母乳更能刺激母乳分泌增加
- 於初乳期盡量兩邊乳房都餵，至產後第5-6天奶量增加時，可先讓寶寶吸吮至一邊乳房柔軟，若他仍然未飽，可以再餵另一邊乳房
- 寶寶出生至4-6星期，盡量不要用安撫奶嘴，或是讓乳汁自動流進口中的傳統奶瓶奶嘴，以免造成乳頭混淆現象
- 確保餵哺姿勢正確，解決任何含乳問題
- 保持乳房與乳頭的健康及清潔
- 爭取時間休息，並維持健康飲食，多喝水

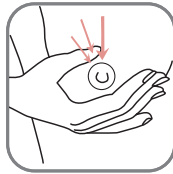


# 如何 擠奶？

如果您須暫停親餵，但又要保持餵母乳，又或須要維持足夠乳量日後餵哺嬰兒，您便需要擠奶。

## 用手擠奶

- 將拇指放在乳暈之上，食指及中指放在乳暈之下。手指不要碰到乳暈。
- 把這三隻手指向自己胸前按入，同時壓著乳暈向前擠，重覆動作直到乳汁流出。
- 若未能順利擠出乳汁，可調節擠壓位置，把拇指和食指稍為移向乳頭，重覆擠壓動作。
- 轉換擠壓位置，以擠出不同部位的乳汁
- 當奶流量減慢，便擠壓另一邊乳房，兩邊輪流擠5至6次（共需時大約20至30分鐘）
- 沒有噴奶反射時，雖然乳房內仍有乳汁也應停止擠奶，以免令乳腺細胞受傷，產乳量下降



## 使用奶泵

現今許多媽媽都選擇使用泵奶器（奶泵），原因是：

- 要回到工作崗位
- 為早產兒或住院的寶寶泵奶



## 如您要使用奶泵，請留意幾個重點：

- 泵奶時用食指和姆指正確握住吸奶喇叭，同時用手掌及其他手指支撐您的乳房
- 避免讓吸奶喇叭的邊緣太壓迫乳房，否則會將表面的輸乳管壓縮或擠在一起，阻礙乳汁流動。
- 前幾次使用泵時，您可能無法擠出原本預期的奶量。你可選擇一個固定的時間泵奶，讓身體對這種額外的供乳需求做好準備。例如，您一起床後親餵，接著一小時後泵奶，您的身體便會逐漸適應，提供額外的母乳
- 同時雙邊泵奶可擠出較多的乳汁量，因為這能更有效地排空雙邊乳房，刺激身體製造更多乳汁



市面的奶泵主要可分為手動及電動(單或雙泵)。手動奶泵較為經濟輕便，但電動奶泵的吸力較好，而電動雙泵同時在兩邊乳房泵奶，有助刺激催乳素，替忙碌的媽媽節省不少泵奶時間。



# 復工後在公司 泵奶

- 只需要預先計畫，在職媽媽復工後仍可繼續餵哺母乳。
- 產後盡可能延長在家中的時間，盡量待寶寶習慣了母乳餵哺才復工(約四至六個星期)。
- 復工前約兩星期，學習泵奶和儲存母乳的方法。
- 預備好合適奶泵、儲奶瓶或奶袋、冰袋、微波爐消毒袋、迷你雪櫃(若公司未有提供)。
- 讓其他人餵奶給寶寶，當您不在家時嘗試其他的餵哺方法。
- 在公司安排機會泵奶及儲存母乳的地方。穿著方便泵奶的服飾上班。
- 上班時最少擠奶兩次，每次約20分鐘。
- 隨身帶著寶寶的相片或影片，一邊看一邊泵奶。這能刺激體內的泌乳反射。
- 放鬆心情，補充足夠的水份
- 如要省時，可選雙泵同時對兩邊乳房擠乳，並確定乳房排空後再停止。
- 在家時請務必繼續進行親餵。這有助於維持母乳的供給。

奶袋



冰袋、  
儲奶瓶



微波爐消毒袋



# 如何儲存 母乳



存放環境	儲存時間	建議
室溫 (25-37°C)	4小時	<ul style="list-style-type: none"><li>● 容器應有加蓋</li><li>● 用冰毛巾覆蓋容器可使人奶保持低溫</li></ul>
冰袋加冰種	24小時	<ul style="list-style-type: none"><li>● 盡可能不要打開冰袋</li></ul>
雪櫃-冷藏格(2-4°C)	5天	<ul style="list-style-type: none"><li>● 儲存於雪櫃裡較後的位置</li></ul>
冰格(-18°C或以下)	3個月	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不要放在雪櫃門那邊的層格</li></ul>
獨立冷藏櫃(-20°C)	6個月	<ul style="list-style-type: none"><li>● 擠出的母乳需儲存在已消毒的奶瓶或奶袋，貼上日期時間標籤，日後以先入先出的次序使用</li></ul>



## Tips



1. 你可把擠出的母乳分成數1-2安士的小瓶或小袋。遇上寶寶需求有變化，亦可彈性處理份量，避免浪費。而已解凍的母乳必須於24小時內使用。
2. 剛擠出的母乳要先放在雪櫃冷藏格冷藏後，方可與已冷藏的母乳混合。
3. 如要混入已結冰的母乳內，須把剛擠出的母乳冷藏約1小時後才加進去，再放回冰格，但加進去的凍奶份量必須少於已結冰的份量。

## 解凍及暖奶

- 母乳不能直接煲熱或以用微波爐翻熱，這會破壞母乳的免疫物質，而且用微波爐翻熱有機會使母乳受熱不均勻而灼傷嬰兒。
- 要取用已雪藏的母乳時，應預先把儲存於冰格內的凍奶放在雪櫃冷藏格內數小時(不宜超過12小時)，待溶解至液態，便可用暖水浸暖。
- 您亦可以用暖的水喉水把凍奶沖至溫度適中，再用暖水浸暖。



### 請留意：

- 如果冷凍後的母乳有脂肪分層現象，並不表示母乳已變壞，只須在弄暖後搖勻奶瓶即可。
- 吃剩的母乳必須倒掉。
- 前乳及後乳各含有寶寶生長所需要的營養，兩者缺一不可。



## 諮詢及求助

如果您遇到餵奶上的問題，又未能自己解決，請不要灰心或放棄母乳餵哺。您只要盡早向專業人士求助，大多數的問題都能輕易解決。

衛生署母乳餵哺熱線

3618 7450

[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

香港母乳育嬰協會

2540 3282

[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)

愛嬰熱線

2838 7727

[www.babyfriendly.org.hk](http://www.babyfriendly.org.hk)

有關美德牌母乳餵哺資訊及產品，詳情可瀏覽 [www.celki.com](http://www.celki.com)，  
或留意美德牌Facebook專頁動向：



產品資訊








# 尚健維佳

## Celki VitalAire

家居醫療服務

### 門市地址 ( 附母乳餵哺室 )

## 香港區 Hong Kong

 銅鑼灣軒尼詩道489號銅鑼灣廣場1期21樓2102室  
Shop 2102, 21/F, Causeway Bay Plaza, Phase 1,  
489 Hennessy Road, Causeway Bay

電話Tel : 2915 3388  
傳真Fax: 2574 0168

中環皇后大道中33號萬邦行10樓1005室  
Room 1005, 10/F, Melbourne Plaza, 33 Queen's Road Central, Central

電話Tel : 2522 6811  
傳真Fax: 2522 3234

## 九龍區 Kowloon

 尖沙咀漢口道28號亞太中心9樓904室  
Room 904, 9/F, Hong Kong Pacific Centre, 28 Hankow Road, Tsim Sha Tsui

電話Tel : 2191 9122  
傳真Fax: 2191 9199

旺角彌敦道688號旺角中心第1期10樓1005B室\*  
Room 1005B, 10/F, Argyle Centre (Phase 1), 688 Nathan Road, Mong Kok\*


電話Tel : 2395 2300  
傳真Fax: 2395 2900

\* 將於2016年5月尾搬遷。Will be relocated at the end of May.

新店地址：旺角彌敦道 688 號旺角中心第一座 19 樓 1920 室 (將於6月初開幕)

New shop address: Room 1920, 19/F, Argyle Centre (Phase 1), 688 Nathan Road, Mongkok (will be opened in early of June)

## 新界區 New Territories

 沙田正街3-9號希爾頓中心商場3樓46A舖  
Shop 46A, 3/F, Hilton Plaza, 3-9 Shatin Centre Street, Shatin

電話Tel : 2692 8666  
傳真Fax: 2692 8660

元朗大棠路11號光華廣場12樓1206 – 1207室  
Unit 1206-1207, 12/F Kwong Wah Plaza, 11 Tai Tong Road, Yuen Long

電話Tel : 2443 3554  
傳真Fax: 2443 3557

## 澳門 Macau

 澳門南灣大馬路371號京澳大廈5樓B室  
Macau, Avenida da Praia Grande No. 371, Edf, Keng Ou 5/B

電話Tel : (853) 2836 6039  
傳真Fax : (853) 2836 5822

門市最新地址，請參閱2維條碼或瀏覽：[www.celki.com](http://www.celki.com)



**總代理 Distributor: 尚健維佳 Celki VitalAire**

九龍長沙灣荔枝角道777號田氏企業中心21樓

21/F, Tins Enterprises Centre, 777 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, KLN

電話Tel : 2332 3366

傳真Fax : 2744 2313

電郵Email : [support@medela.com.hk](mailto:support@medela.com.hk)

網址Website : [www.medela.com.hk](http://www.medela.com.hk)