

# 母乳餵哺小貼士

母乳是寶寶的最佳食物，吃母乳多一天，為他和媽媽的健康帶來的好處就會多一些。根據世界衛生組織建議，寶寶出生最初6個月全吃母乳，約到6個月大，應逐漸添加固體食物滿足寶寶的營養需要，並繼續餵哺母乳至2歲或以上。

## 母乳餵哺的好處:

- 全天然的母乳，營養豐富，成分更會隨 寶寶不同生長階段的需要而自動調節。母乳含有多種酵素，幫助消化和吸收營養，亦有助腦部、視力及其他器官發育。母乳含有多種抗體、活細胞等，能增強免疫力。能減低嬰兒猝死症的風險。

餵哺時，媽媽與寶寶親密地接觸和交流，鞏固親子關係之餘，亦令寶寶心理更健康。

寶寶從母乳中嚐到媽媽進食不同食物的味道，有助他日後較容易接受新的固體食物。

寶寶從乳房吸吮母乳，過程由他主導，母乳分量會按食量調節，寶寶不會過量進食，減低日後成為肥胖兒童的機會。

節省家庭開支及社會資源，有助環保。

母乳餵哺對媽媽的好處:

- 有助子宮收縮，減低產後出血及貧血的風險
- 幫助燃燒脂肪，有助消減懷孕時增加的體重
- 長期授乳減低患上卵巢癌和乳癌的風險
- 餵哺母乳簡單方便，只須媽媽在傍便可隨時隨地餵哺

## 母乳餵哺常見疑問

### 媽媽帶乙型肝炎病毒，可否餵哺母乳？

**可以。**乙型肝炎帶病毒的媽媽，在寶寶出生後盡快給他接種乙型肝炎免疫球蛋白和乙型肝炎疫苗，並在寶寶一個月和六個月大時，再次給他接種乙型肝炎疫苗，預防他受感染。這樣媽媽餵哺母乳，毋須擔心病毒從乳汁傳給寶寶。

### 寶寶有黃疸，應否繼續吃母乳？

**應繼續吃母乳。**新生嬰兒黃疸，是在嬰兒出生後一個月內皮膚及眼白發黃的現象，主要是由於血液中的膽紅素過高所致，多屬生理性並會在一至兩星期內自然消退。膽紅素經肝臟處理後，會隨着大便排出體外，而母乳具有輕瀉作用，有助排出胎糞，只要寶寶吃得足夠，反而有助減退新生嬰兒黃疸。

如果寶寶因有黃疸需要接受「照燈」治療，媽媽應該繼續以**全母乳餵哺**。雖然部分吃母乳的寶寶可能會持續有輕微黃疸，但只要他吃奶和生長狀況良好，**黃疸會漸漸減退，不會影響健康**。如有疑問，可請教醫護人員。

## 乳管阻塞怎麼辦？

大多數的乳腺炎是因為乳管阻塞而引起。當乳房部分的乳汁未能有效地排出，以致輸乳管被黏稠的乳汁塞着時，便會發生“乳管阻塞”。媽媽會感覺到乳房有粒狀物或硬塊，卻不一定會感到痛楚。乳管阻塞若能盡早處理，可避免發展為乳腺炎。**因此，繼續餵哺母乳讓乳汁流通，是治療乳管阻塞的重要方法。**醫生亦會按個別情況，處方藥物如止痛藥或抗生素等。如有需要，醫生會轉介媽媽作進一步的檢查（例如超聲波掃描）和治療。

授乳媽媽如遇到母乳餵哺的問題或困難，例如乳頭疼痛、乳管阻塞或乳腺炎等情況，應盡快向醫護人員，包括母嬰健康院、兒科醫生或家庭醫生尋求協助。

## 小貼士

### 幫助乳汁流通，改善阻塞情況的方法：

- ✓ 繼續讓寶寶吸吮乳房
- ✓ 確保寶寶正確吸吮乳房，有需要時可向母嬰健康院或其他醫護人員尋求指導
- ✓ 以媽媽和寶寶感到舒服的姿勢為最大原則，嘗試不同的餵哺姿勢，如欖球式或側臥式
- ✓ 減少奶瓶餵哺的次數和分量，以增加寶寶吮吸的意欲並增加直接餵哺母乳的次數
- ✓ 若全以奶瓶餵哺寶寶，媽媽每次泵奶的時間，相隔不要超過四小時
- ✓ 餵哺或泵奶前，可用以下的方法來刺激噴奶反射，幫助乳汁排出：
  - 與寶寶肌膚接觸；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，但千萬不要太大力，否則會增加腫脹
  - 暖敷乳房，緊記要少於三分鐘，太久和太熱反會增加腫脹

請瀏覽衛生署家庭健康服務網頁  
更多有關母乳餵哺的資訊



<http://s.fhs.gov.hk/1ifir>