



推薦序 1

首先，衷心恭喜《點•佢 B ——全方位中西醫備產手冊》正式面世。集合中西醫、臨床心理學家及基因專家的專業資訊，我相信醫學界不少同事對此作品都十分期待。

準媽媽懷孕的過程可謂殊不簡單。由知悉懷孕至各樣事情的管理、身心狀態的準備、每天生活時間表的計劃、工作與家庭生活的平衡，以及嬰兒出生後的料理等等，都需要細心思考和安排。懷孕對身體健康構成不少挑戰，包括容易患上高血壓、妊娠糖尿病及其他身體不適。準媽媽包括家庭成員，大都嚴陣以待，以迎接新生命降臨的重要時刻。因此，處於懷孕期婦女需了解的知識和技巧實在不可或缺。

本書提供了有關懷孕期全方位的描述，由懷孕一刻開始至寶寶誕生，深入淺出地剖析各樣需要注意的重要事項。由自我身心靈管理、與家人及醫護人員的互動、需準備的「軟件」和「硬件」等等，本作品都作出了全面的闡述。此書確實是近年傑出的知識寶庫，值得細閱。

在此向林家揚中醫師、李文軒醫生團隊的努力致以崇高的敬意，並期盼所有準媽媽身體健康、寶寶快高長大！

黃至生 教授

香港中文大學醫學院 賽馬會公共衛生及基層醫療學院教授
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心總監
香港中文大學體育運動科學系教授（禮任）

推薦序 2

生育是一件很奇妙的事情，精子進入母體後，卵子會釋放出一種化學劑，吸引並挑選健康的精子。精子和卵子結合後，受精卵會進行分裂，並逐漸前往子宮進行著床。上一代的婦女生五、六個孩子司空見慣，現在生小孩卻沒有像以前那麼容易。

全世界正受生育率下降影響。根據統計，生育率由 1950 年的 5.0，下降至近年的約 2.4，跌幅近五成。主要原因是現今女性受教育和工作機會較高，不太願意生小孩。

另一方面，不育問題亦漸趨嚴重。根據世衛組織報告，全球人口每六人有一人受不育影響，富裕和貧窮國家同受影響，箇中原因複雜，化學品、環境污染、壓力和疾病，皆影響生育能力。這些除影響女性經期、排卵和懷孕外，亦會影響男性的精子，例如感染和壓力可影響免疫系統，塑膠會減低精子質素等。

生活在現代社會，我們無法完全避免這些外在因素，但仍有不少個人和身體的狀況可得到調整。健康生活，例如避免吸煙喝酒、充分休息和適當運動皆十分重要。可惜，不少都市人工作繁忙，無暇照顧自己身體，患病而不自知。

生兒育女是很多家庭的夢想。如果我們多了解身體，懂得改善健康，可提升生育成功的機會，並在懷孕期間保持穩定。

林醫師博學多才，仁心仁術，長年組織義務工作，關懷弱勢社群，拔苦與樂。李醫生留學英國，經驗豐富。他們著書推動公眾教育，讓讀者多了解懷孕，為生育作好準備，少一些擔心，多一份平安，抱 BB 自然更有希望。

余嘉龍 醫生

風濕病科專科醫生
香港十大傑出青年 2018

推薦序 3

婦產專科李文軒醫生和林家揚中醫師組織團隊，中西合璧，共同撰寫《點・佢 B —— 全方位中西醫備產手冊》，為懷孕媽媽及爸爸們帶來了一本非常貼心易明的「佢 B 百答」。書中覆蓋的範圍廣闊，內容詳細，深入淺出地解構許多 22 世紀的懷孕須知。

近 20 至 30 年，尖端科技研究取得成果，把現代產科推向高質優生領域。過往，許多未能在孕期中（甚至孕期前）診斷或避免的問題，現在都能透過檢驗母體血液和超聲波來發現，以作進一步處理，準媽媽自然可以佢得踏實安心。

對於這些複雜的檢查技術，此書亦有所提及，並能在詳細之中，有條不紊、簡單易明的逐一解釋，實在值得一讀。

至於中醫方面內容，醫師們為中醫傳統理論注入現代色彩，釐清很多坊間流傳對健康懷孕的誤解，與時並進，令人感到驚喜。

這書讓讀者能參照中西，在孕期中全面地學習如何正確地調養身體，為身體取得平衡。

我會將這本書形容為 —— 內容豐富，實事實答，懷孕必讀，希望大家用心細閱。

黃秉浩 醫生

英國皇家婦產科醫學院榮授院士
香港醫學專科學院院士
香港婦產科學院院士

推薦序 4

作為行醫 30 多年的婦產科醫生，我一向很有興趣想了解有千年歷史的中醫藥對懷孕婦女的不適如嘔吐、無胃口、作小產等有幫助嗎？有甚麼中藥在懷孕期間的孕婦應該避免進食呢？中醫如何透過把脈知道女性是否懷孕？單憑脈象知道男胎或女胎是真有記載嗎？

林家揚中醫師和李文軒婦產專科醫生團隊合作撰寫這本給懷孕婦女的指南 ——《點・佢 B —— 全方位中西醫備產手冊》，解答了我很多的疑問。

當證實懷孕後，孕婦都會充滿喜樂和焦慮，尤其是首胎懷孕，但由於未有經驗，她們身心靈都會面對很多的壓力！

懷孕過程中或多或少會帶給孕婦在身體上的不適，如嘔吐、便秘、作小產、腰骨痛……甚至一些可嚴重影響孕婦和胎兒健康的疾病，亦會為孕婦和家人帶來精神壓力及情緒上的挑戰。

此書介紹了由懷孕到產後常遇到的問題，以婦產科西醫和中醫學等角度給孕婦解答。除了處理身體上的不適外，更教導孕婦培養健康的心境，給胎兒一個充滿喜樂的胎教環境！

在坊間有關孕婦須知的眾多書籍中，這本中西合璧的《點・佢 B》是一本非常罕見、實用和易讀的孕婦讀本！我極力推薦此好書給正在懷孕和預備懷孕的夫婦，以及我們醫護界的同工！

鄧錫英 醫生

婦產科專科醫生
英國皇家婦產科醫學院榮授院士
香港醫學專科學院院士



目錄

推薦序 1 | 黃至生教授 | 2
推薦序 2 | 余嘉龍醫生 | 3
推薦序 3 | 黃秉浩醫生 | 4
推薦序 4 | 鄧錫英醫生 | 5
前言 | 6

懷孕早期，好孕生活 | 10

CHAPTER 01 | 點知有寶寶？ | 11

CHAPTER 02 | 點計預產期？ | 19

CHAPTER 03 | 好孕生活十大要點 | 20

附錄：「睇」多一點——點睇傳統懷孕禁忌？ | 54

CHAPTER 04 | 食好一點，自然佢好一點 | 67

附錄：「學」多一點——九型體質知多點 | 97

附錄：「謹慎」多一點——古代傳統禁忌食物快點查 | 107

附錄：「提防」多一點——妊娠慎用或禁用中藥快點查 | 109

CHAPTER 05 | 點知寶寶好唔好？常規產檢跟着做 | 111

CHAPTER 06 | 點知寶寶好唔好？基因檢一檢 | 122

CHAPTER 07 | 點知寶寶好唔好？結構知多點（結構性超聲波普查） | 142

CHAPTER 08 | 早孕常見不適點處理 | 146

CHAPTER 09 | 最令媽媽辛苦的狀態：妊娠嘔吐！ | 154

CHAPTER 10 | 最讓媽媽痛心的事情：流產！ | 172

懷孕中、晚期， 祝願安產 | 194



CHAPTER 11 | 懷孕中期、後期十大不適症狀點處理？ | 195

CHAPTER 12 | 最需要自控的妊娠疾病：妊娠糖尿病！ | 228

CHAPTER 13 | 最易危及母子平安的情況：妊娠毒血症（先兆子癇）！ | 243

CHAPTER 14 | 臍帶繞頸點算好？ | 251

CHAPTER 15 | 提前報到點避免？ | 254

CHAPTER 16 | 生產方法點選擇？順產還是剖腹產 | 265

CHAPTER 17 | 點可以順產？ | 275

CHAPTER 18 | 點知生得喇？ | 282

附錄：「資」多一點——點準備「走佬」？ | 288

CHAPTER 19 | 順產減點痛十大好法 | 292

CHAPTER 20 | 產後點過 168 小時？ | 317

作者簡介 | 342



好孕生活十大要點

成為孕媽媽以後，很多女士都大為緊張，特別是孕前生活習慣不良的夜貓子、外食族、過勞族，害怕一不小心，保不住寶寶。畢竟，流產現象十分普遍，尤其是懷孕 12 週以內。

除了母體與胚胎本身的因素，外界亦有很多可以引致先兆流產或流產的情況，例如不當使用藥物和草藥、受病菌感染、某些體能運動、環境污染等。

因此，初孕的生活十分重要！

中國人重視「傳宗接代」，早在很久以前，已從飲食、情志、運動等方面提出孕期保健法則。起居安順、謹和五味、適量運動、規避外邪、陶冶情志……對孕媽媽身體的調護和寶寶的生長發育，發揮着積極的效用。

孕育一個生命並不容易，孕媽媽的生活不再是一個人的事。參今酌古，無論根據科學化的研究和統計，還是古人的經驗和智慧，妊娠期的生活都有一些特別需要注意的地方，孕媽媽們不妨參考一下。

好孕生活十大要素

- ① 良好的居住環境
- ② 合理的勞逸作息
- ③ 適量的體能活動
- ④ 均衡的飲食方案
- ⑤ 適當的體重增長
- ⑥ 正確的防病方法
- ⑦ 惡習的戒除行動
- ⑧ 專屬的生活細節
- ⑨ 健康的性愛生活
- ⑩ 精深的心情調護

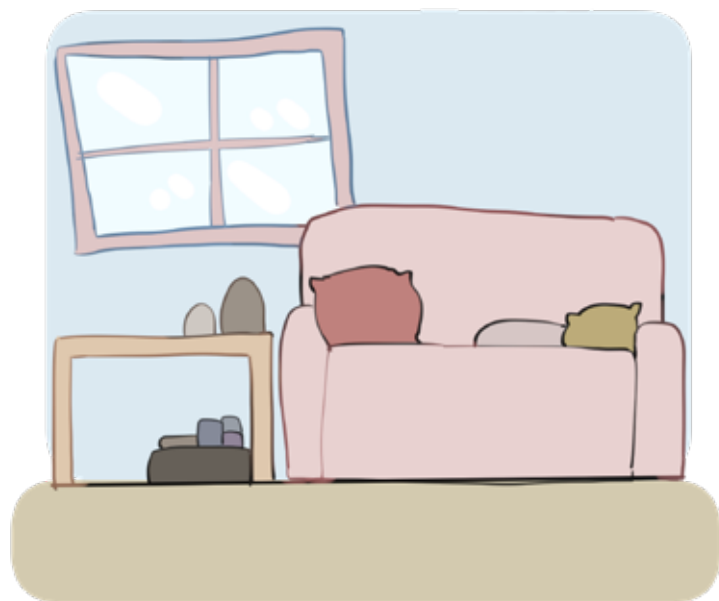


良好的居住環境

居處環境直接影響孕媽媽作息的質素及情緒，舒適的環境，有利孕媽媽情志安定，尤其在懷孕初期，孕媽媽應居住在相對安靜的地方，減少驚擾，而在懷孕後期，則要特別注意濕度，環境要乾燥，避免濕冷。

整體而言，優質的居住環境特點如下：

- ✓ 環境寧靜少噪音
- ✓ 空氣流通而清新
- ✓ 陽光入屋要充足
- ✓ 溫度濕度要舒服
- ✓ 清潔衛生無雜物
- ✓ 避免裝修有害物



合理的勞逸作息

全職媽媽每天都有很多大小家務要處理，亦有不少孕媽媽因生活所需要兼顧工作，常常欠缺休息。

有研究顯示，睡眠不足不但會降低孕媽媽的免疫力，容易染病，也提高了早產及剖腹產的機會。從中醫角度，過勞可損傷氣血，胎兒滋養不足會引起胎動不安、流產、早產。

相反，如孕媽媽天天「平躺不動」，則可能容易肥胖，誘發各種妊娠期不適或併發疾病（如妊娠期便秘、水腫、糖尿病），影響身體對營養素的利用及胎兒發育，或導致肌肉力量不足而發生痛症、難產等問題。過於休逸，氣血及經絡運行不暢，達到胎元的營養物質自然減少，或氣血功能失調，生化不足而漸漸虛損，子宮虛冷，都會影響寶寶發育、胎動減少或誘發滯產。

想縮短產程，降低難產機會，讓胎兒健壯，適度的勞動和體育鍛煉是十分重要的。

- ✓ 孕媽媽可以工作，但切忌繁重。若進行文職的工作，緊記勿久坐、久視，要定時活動筋骨；若為體力工作，則要安排休息時間，不要久站、久行。
- ✓ 懷孕首五月，宜相對多休息，少勞動；而懷孕中後期，則可相對增加身體的活動量。
- ✓ 睡覺前宜避免使用電子產品，包括電話、電腦、電視機等。

有關懷孕時的運動安排，各位孕媽媽可以閱讀本章相關內容。



小貼士

“大住個肚，點瞓得好？” 懷孕期各階段睡姿建議

不少孕媽媽懷上寶寶後，都難以安睡，肚子越大，情況越明顯。她們不是安排不到時間休息，而是「身不由己」，躺在床上，挺着大肚子，總是感到不自在，又怕睡姿不良，影響寶寶。

1、懷孕早期（1-3 個月）

胎兒在子宮內發育，體積不大，仍居在孕媽媽的盆腔內，不會受到很重的自身或外力直接壓迫。因此，孕媽媽可使用**隨意的睡眠姿勢**，舒適便可，如仰臥位、側臥位。

2、懷孕中期（4-7 個月）

孕媽媽的肚子長大了，應注意保護腹部，避免外力。如果孕媽媽羊水過多或雙胎懷孕，宜採取**側臥位**睡姿，可以減少壓迫。如果孕媽媽感覺下肢沉重，可採取**仰臥位**，用枕頭稍抬高下肢。



3、懷孕晚期（8-10 個月）

孕媽媽宜採取**左側臥位**，可糾正增大子宮的右旋，減輕子宮對腹主動脈和髂動脈的壓迫，改善血液循環，並增加胎兒的供血量。



適量的體能活動

很多孕媽媽都有這樣的疑惑：「懷孕之後，可以做運動嗎？」

其實，「保胎宜小勞」，這答案是肯定的。懷孕期間進行體能活動，有莫大益處：

- ✓ 舒緩孕期常見的不適，如疲勞、靜脈曲張和肢體腫脹；
- ✓ 消除精神緊張、減輕焦慮或抑鬱；
- ✓ 提升睡眠質量；
- ✓ 增加肌肉力量，有助自然分娩；
- ✓ 日間戶外運動，可提高體內維他命 D 的水平；
- ✓ 促進身體新陳代謝；
- ✓ 幫助維持孕媽媽和寶寶正常體重增長，減少大於胎齡兒、巨嬰兒、難產的發生率；
- ✓ 促進孕媽媽身體氣血流通，筋骨堅固，加上寶寶對活動習以為常，使孕媽媽有意外輕微閃挫，也不致墮胎。





1 好孕心情 DOS & DON'TS

好孕心情 DOS & DON'TS

DOS	DON'TS
懷孕初期，居住安靜之處。	受驚動、悲傷或過多思慮。
在備孕期間及懷孕初期，了解整個孕程將要面對的情況。正確認知及心理準備可免卻許多擔憂和不安。	「無知」——人云亦云，盲目跟隨坊間告知的檢查、安胎或治療方法。
懷孕中期，保持心平氣和，愉快舒暢，活動輕柔。	表達不悅或哭泣時，肢體動作過劇；「化悲憤為食量」，暴飲暴食（體重急增對身體構成負擔及增添另一煩惱）。
懷孕晚期，多角度和客觀思考，儘量保持情緒穩定，讓五臟運作正常，氣血存內充足，好好備產。	懷孕晚期時，思想偏激、過分執着，或大叫、號哭；進食燥熱食物（可令身體陽熱更盛，容易情緒激動）。
接納自己，運用合適方法疏泄情緒，例如找理解自己的人分享。	無理發洩，過度激動（情志過極影響臟腑氣機，如過喜會使心氣耗散，太憤怒則令氣機上逆，恐懼則傷腎氣等，不利於身體及寶寶）。
確保休息充足，合理地安排他人幫忙處理事務或料理家務。	逞強、過多腦力或體力勞動。
身體不適時，專注地幫助自己，使用正確方式緩解，適時尋求協助。	不舒服時強忍、抗拒、責怪自己或寶寶。
多吃喜愛口味的食物，保持健康飲食，攝入充足的蛋白質（色氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸）、維他命 B 及 D、鋅、鎂、奧米加-3 脂肪酸等，有助情緒健康。	生冷、辛熱、煎炸、油膩、濃味、含咖啡因的食物令人更易產生低落、焦慮或煩躁的感覺。

DOS	DON'TS
保持或建立適當社交，有足夠的支援網絡，包括家人、其他孕媽媽或有經驗的家長。	封閉自己，獨自承受一切不快。
培養興趣或愛好，一方面進行胎教，一方面有精神寄託，陶冶性情，亦可從當中獲得滿足感； 進行適量的運動及休閒活動，例如散步、伸展或鬆弛練習、與友共聚、做義工。	無所事事，欠缺活力，令人心情消沉。
按急切性及重要性安排生活各個項目的優先次序。	巨大的生活轉變造成壓力，例如搬家、轉工。
心常感恩，口常感謝。	天天口發怨言（令孕媽媽思想更負面，「鑽牛角尖」）。
在專業指導下應用自然療法紓緩壓力，例如營養補充劑、芳香療法。	在沒有證據或指引下，胡亂自行試用養生保健方法。
家人應保持耐性，多包容和體諒，感性接納孕媽媽情緒，理性分析其疑問，且常給予支持和讚賞。	家人隨便指責、批評孕媽媽。
孕媽媽與家人（尤其丈夫）常常溝通，勇於表達個人感受，彼此保持開放的心，討論未來的改變和計劃，作出適當安排，減輕壓力。	與家人關係欠佳，甚至發生家庭暴力（身體、言語、精神），可引起嚴重後果； 忽視、忽略孕媽媽的情感需要也是一種冷暴力。
若有身、心或情緒困擾，難以紓解，不用猶豫，應尋求專業幫助，包括家庭醫生、產科醫生、精神科醫生、臨床心理學家、社工或輔導員等。這對自己、寶寶和家人來說，是有愛和負責任的表現。	用任何理由（例如怕打擾他人）拒絕尋求幫助都是不智的，會令情緒困擾惡化。

2 好孕寬心呼吸大法

呼吸淺和急會令人緊張、增加焦慮感，而呼吸過度（如呼吸太快或不斷抖大氣）則令身體呼出過多二氧化碳，擾亂血液酸鹼度，觸發不適症狀，如頭暈、眼花、心悸等。

孕媽媽可以在備孕與懷孕期間建立「呼吸習慣」，根據個人身體的狀態，循序漸進地進行呼吸練習，幫助自己的內在心理環境營造好氣氛。

運用專注力，有規律模式地呼吸，不但可以調和氣血、按摩內臟、安靜思想、穩定情緒、放鬆身體、改善症狀，更可以協助處理消極情緒。這種心理治療方法，與中醫氣功中的「調息」與「吐納」十分相似。

i 腹式呼吸法

- 1 背直靠椅背，放鬆。
- 2 雙腳平放在地，一手放大腿上，一手放下腹。
- 3 先用口緩緩呼氣，你會感覺腹部慢慢凹下。
- 4 然後用鼻子吸氣，你會感覺腹部慢慢脹起。

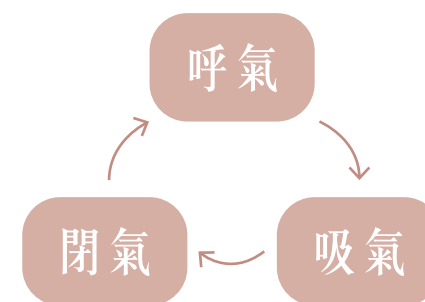


小貼士

- 1 最初學習腹式呼吸，可用平常的呼吸速度，然後才逐漸減慢——即用更長時間吸氣與呼氣。
- 2 若未能理解此法，可平臥床上進行，比較容易掌握。
- 3 留意吸氣時，肩膊不會升高，也不是主動擴張肺部，而是儘量將空氣吸到腹部。

ii 三角形呼吸練習

- 1 背直靠椅背，放鬆。
- 2 雙腳平放在地上，雙手放大腿上。
- 3 透過鼻子慢慢吸氣（腹式），吸氣時心中慢慢數五下「1…2…3…4…5…」。
- 4 然後忍住不呼氣，也是大概五下。
- 5 慢慢以口或鼻呼氣，儘量將所有氣體呼出（心中慢慢數五下或以上，越慢越好）。
- 6 呼氣後，回復平常的節奏呼吸兩次。
- 7 再重複步驟3至6。按個人需要及狀態，整個過程可持續5至15分鐘。



小貼士

- 1 切勿強忍閉氣，在步驟2稍作停頓也可。
- 2 呼氣時可想着「放鬆」、「舒服」、「平安」、「愉快」等字眼，視乎個人需要，讓自己的精神和身體集中享受這個感覺。
- 3 重複練習後，習慣了緩慢地進行，就可免卻數數字。
- 4 熟習以後，可以省略第6步，連續進行呼吸練習，毋須回復平常呼吸節奏。
- 5 慢慢地，你會發現呼氣可更慢更長，這是好現象！



附錄

「睇」多一點

點睇傳統懷孕禁忌？

中國流傳的習俗形形色色，與懷孕相關的忌諱更是千奇百趣。到底這些是迷信之說，並不可取，還是經驗智慧，有根有據？

有許多孕媽媽認為百無禁忌，面對家中篤信習俗的長輩時，往往引發許多爭論和衝突。也有些孕媽媽覺得寧可信其有，又或者半信半疑，或會不置可否，順其自然。

其實，正確地理解傳統懷孕習俗和禁忌，才懂得是否跟從，以及保護自己和腹中的寶寶，讓胎兒健康成長。況且，作為孩子榜樣的各位準媽媽，肩負孕育新生命，教育下一代的責任，若你想孩子將來懂得理性思考，自己又怎能盲目否定或跟從這些習俗？

現在，我們從中西醫學角度拆解芸芸似是而非的懷孕禁忌，讓大家一起看看古人提出懷孕忌諱是否有理據！

禁忌十「不要」？

禁忌一

在早孕首三個月內，千萬不要告訴他人懷孕的消息喔！

三姑話

若在懷孕的頭三個月向別人透露自己懷孕的消息，胎兒會「小氣」，又或惹惱胎神，令祂不保護孩子，胎兒就容易流產。

意見：不一定！



西醫點評

這個說法沒有根據。其實，懷孕前三個月告訴他人是沒有問題的。

不過，基於各種因素（例如高齡懷孕、環境污染、精神壓力等），孕媽媽的流產率近年越來越高。在香港，每年的自然流產個案超過 10,000 宗，而當中八成的流產意外是發生在懷孕的首三個月內，所以有胎兒「小氣」之說。

如果一懷孕就四處發佈喜訊，萬一發生流產，不但父母空歡喜一場，還要向他人交代，實在傷上加傷。

中醫
點評

無論過度悲傷，或過度歡喜，都可以刺激孕媽媽的臟腑氣機，直接影響母體和胎兒。

舉例說，當孕媽媽過分興奮地與別人分享喜悅時，會容易影響「心」，耗傷心的氣血，或者引起心火，使「心腎不交」，可間接令胎兒失養。又或者，孕媽媽與家人朋友分享後，獲得了過度的關心，反容易構成壓力，引致憤怒傷肝，擔憂太過傷脾、恐懼傷腎等，都不利寶寶發展。

身體比較虛弱的孕媽媽要特別注意，尤其是「氣虛體質」。初孕時，與家人朋友訴說喜悅的過程中，說話過多會耗氣過度，若長時間耗損，會氣血不足，影響胎兒成長。因此早孕時，孕媽媽宜多靜養，不要過度興奮和疲勞。

其實只要你的感受良好，甚麼時間分享懷孕消息也可，而且「多個人知、多個照應」。但記得「長話短說」，儘量懷平常心去表達啊！

禁忌二

不要將手高舉過肩！

六婆話

不要舉手高過肩，會衝撞胎神！我不是迷信，舉手會牽扯到子宮和臍帶，臍帶鬆脫，就會小產！

意見：不一定！



西醫
點評

舉手會牽扯子宮和臍帶實屬無稽之談。首先，舉手時牽拉到腹部子宮或增加腹內壓等情況微乎其微，比起坐立、打噴嚏、大小便，舉起手對子宮的刺激可說是近乎沒有。

其次，臍帶在懷孕4週左右才形成，即使在妊娠中後期，胎盤內充滿羊水，臍帶亦十分穩固，並不可能從胎兒肚臍或胎盤鬆脫。

只要孕媽媽不是提着重物，正常舉手不會影響胎兒發展。

中醫
點評

從中醫角度來看，急促舉手令肩部肌肉強烈地收縮，有機會刺激位處肩部的「肩井」穴。肩井穴具祛風清熱，活絡消腫作用，主治肩背痠痛、乳汁不下和難產等。現代研究表明強烈刺激肩井，可引起宮縮、有催產的作用。

再者，突然舉手或過度伸拉、存取放在高處的物件，有機會拉傷腰腹肌肉。腰腹為腎經、膀胱經、脾經、帶脈等所過之處，若受損傷，引致氣滯血瘀，對胎兒還是不太好。

因此，舉手並無問題，只需要注意姿勢動作便可。若要存取放在高處的物件，孕媽媽還是請別人幫忙較好，避免拉傷或因重心不穩而跌倒。

孕期階段		懷孕初期 (第 1 至 13 週)	懷孕中期 (第 14 至 27 週)	懷孕後期 (第 28 至 40 週)	產後 (哺乳期)
孕媽媽的特別需要	現代醫學	增加營養	葉酸、碘、維他命 A		
			鐵、鈣		
			蛋白質、鋅、奧米加 -3		
	中醫學	額外熱量 (卡路里) ¹	約 285	約 475	約 500
			補益氣血 (如肝血、 腎氣)	肺脾之氣 (20-32 週) 腎精及血	多補氣、養血、 助津液 ² 。

1 資料根據聯合國世界糧農組織熱量需求的專家報告 (2001) 建議，所需增加的熱量是基於孕媽媽的體能活動量仍維持在懷孕前之水平。孕媽媽宜根據實際情況決定熱量的攝入。

2 古時醫療技術及設備有限，生產時容易耗傷大量氣血，血失津傷，令產婦多虛、多瘀。但現代科技發達，臨床許多產婦體質未必十分虛弱，故此，必須按實際情況作出調整，決定調理方向及補益程度，並配合活血、開鬱、消導、祛寒、清熱等不同方法作調理。

2 西醫篇：有助寶寶發展的營養素及食物

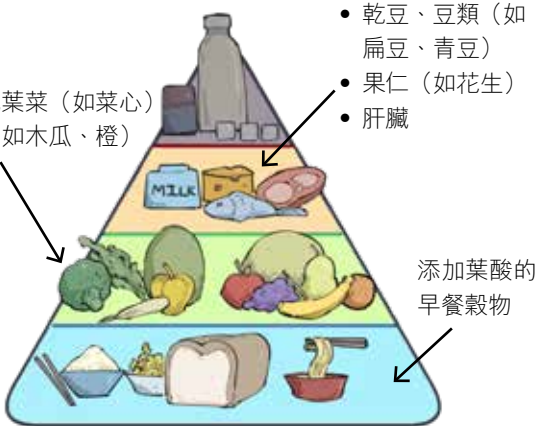
懷孕期間，孕媽媽比其他女性需要更多的營養素，舉例說，孕媽媽需比非懷孕女性攝入約 1.5 倍的葉酸及維他命 B6。

而在孕期各階段，孕媽媽對各種營養素會有不同程度的需求。到底，這些營養素對孕媽媽自己，以及胎兒或孩子的發育成長有何作用？如何可以獲得足夠的營養素？攝取過多又會對身體有甚麼影響？

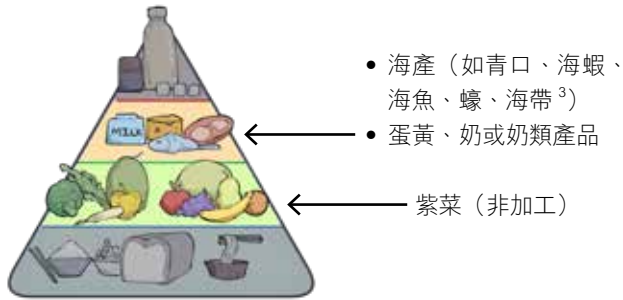
另外，市面上有很多形形色色的營養補充劑，孕媽媽在選用前，應先諮詢醫護人員或註冊藥劑師意見。



i 葉酸

每日攝取量	600 微克 (mcg)
作用	■ 預防孕媽媽貧血 ■ 預防寶寶的中樞神經系統（腦部或脊椎）先天發育異常
主要食物來源	 • 乾豆、豆類（如扁豆、青豆） • 果仁（如花生） • 肝臟 • 深綠色葉菜（如菜心） • 水果（如木瓜、橙） • 添加葉酸的早餐穀物
使用補充劑？	★★★★★ 建議在懷孕初期（首三個月），每日服用至少 400 微克 (mcg)（不應多於 1000 微克） ■ 假如有以下情況，醫生可能會安排孕媽媽服用高劑量（5 毫克 (mg)）葉酸： • 孕媽媽或寶寶的親爸爸有神經管缺陷 • 孕媽媽或寶寶的親爸爸有神經管缺陷家族史 • 曾經懷過有神經管缺陷情況的寶寶 • 患有糖尿病 • 正在服用抗癲癇藥物 • 正在使用抗愛滋病毒藥物 ■ 懷孕中、後期和哺乳期間可按需要應用

ii 碘

每日攝取量	250 微克 (mcg)
作用	■ 維持新陳代謝 ■ 維持甲狀腺功能 ■ 使寶寶生長和腦部發育正常
主要食物來源	 • 海產（如青口、海蝦、海魚、蠔、海帶³） • 蛋黃、奶或奶類產品 • 紫菜（非加工）
使用補充劑？	★★★★★ 孕媽媽及哺乳的產媽媽按醫護人員指示，每天服用最少含 150 微克碘的補充劑

西醫話

“怎樣可以攝取足夠碘質？”

懷孕及哺乳期間的婦女每天需要的碘質攝取量，是普通女性的 1.67 倍。

按照本港成人日常飲食，孕媽媽一般較難攝取足夠碘質。因此，除了多選擇含碘豐富的食物，也應諮詢醫護人員，服用含碘的孕婦複合維他命及礦物質**補充劑**。

選用**含碘食鹽**替代普通食鹽，在上菜時放入少量，又或者間中進食少量**海帶**或海帶湯，選擇低鈉、低脂肪的**紫菜**零食作為日常小食，都是補碘好方法。

3 由於海帶含碘量非常高，只宜少量進食，且每次進食應相隔一星期以上，以避免身體攝入過量的碘，影響甲狀腺功能。



1 唐氏綜合症組合篩查方法

在懷孕不同階段，可用不同的方法為寶寶進行唐氏綜合症篩查。

i 早孕期（11 至 14 週）：超聲波血清篩檢法（OSCAR）

此法適合在懷孕 11 至 14 週之間進行²。醫生會運用超聲波量度腹中寶寶頸背部的液體（後頸皮下半透明層），即「度頸皮」，並檢驗孕媽媽血液裏的妊娠相關血漿蛋白 -A（PAPP-A）和絨毛膜促性腺激素（hCG）水平，結合其年齡與懷孕週數來計算寶寶患有唐氏綜合症的機會率。

ii 中孕期（14 至 20 週）：唐氏綜合症中孕期篩查（Quadruple Screen Test）

如錯過了進行 OSCAR 的時機，而孕媽媽處於懷孕第 14 至 20 週期間，可在 16 週之後抽血檢驗四項生化指標，包括甲胎蛋白（AFP）、絨毛膜促性腺激素（hCG）、雌三醇（estriol）及抑制素 -A（inhibin-A），驗血可檢測出約 80% 的唐氏綜合症的胎兒。

唐氏綜合症組合篩查方法	早孕期篩查 (11-13 ⁺ ₆ 週)	中孕期篩查 (16-20 週)
超聲波量度胎兒頸皮	✓	/
抽血：PAPP-A 及 hCG	✓	/
抽血：AFP、hCG、uE3、Inhibin A	/	✓
檢出率	90%	60-80%
假陽性率（非唐寶寶被誤檢為唐寶寶）	5%	5%

² OSCAR 測試可以在懷孕第 14 週後進行（例如 16 至 19 週），但由於無法清楚地測量胎兒頸皮，精確度會大大降低。它還可以篩查愛德華氏症和巴陶氏綜合症。

如果在唐氏綜合症組合篩查得陽性結果，孕媽媽可用無創性胎兒 DNA 產前篩檢法（Non-Invasive Prenatal Test，NIPT）作二次篩查。當然，由於方法安全，直接進行 NIPT 亦可以。

（甚麼是 NIPT？請參看本章：唐氏綜合症（無創性胎兒 DNA 產前篩檢法），第 138 頁。）

2 診斷性檢測：羊膜穿刺術或絨毛膜細胞檢查

絨毛膜細胞檢查或羊膜穿刺術（即「抽羊水」）是入侵性的診斷性檢測，能準確肯定胎兒是否有唐氏綜合症。

絨毛膜細胞檢查可在懷孕第 11 至 13⁺₆ 週進行，如孕期在第 16 至 19⁺₆ 週，則宜使用羊膜穿刺術。

醫生會根據孕媽媽生理狀態決定使用哪一種診斷技術。過程中，醫生將一支幼細吸針放入子宮腔內，抽取胎盤的絨毛細胞組織或者少量羊水樣本化驗，作染色體檢測。進行這兩個診斷手段，約有 0.5-1% 的流產風險，令不少孕媽媽擔心和卻步。

² OSCAR 測試可以在懷孕第 14 週後進行（例如 16 至 19 週），但由於無法清楚地測量胎兒頸皮，精確度會大大降低。它還可以篩查愛德華氏症和巴陶氏綜合症。

唐氏綜合症（無創性胎兒 DNA 產前篩檢法）

經過多年來的深入研究，基因專家已成功研發出更安全和準確的「無創性胎兒 DNA 產前篩檢法（Non-Invasive Prenatal Test, NIPT）」，只需要抽取孕媽媽 10ml 的靜脈血液，就可以檢測腹中寶寶的基因資訊，判斷寶寶患染色體異常的遺傳病（包括唐氏綜合症）的風險程度。

1 NIPT 是如何進行？

孕媽媽的外周血（不包括骨髓的血液）中含有 DNA 碎片，當中有 10-20% 是來自胎盤的。由於在 99% 的情況下，胎盤中的 DNA 與腹中寶寶的 DNA 相同。因此，只須透過靜脈穿刺，抽取孕媽媽的血液，便可運用 NIPT 對這些游離胎兒 DNA 染色體（cfDNA）進行檢測和分析，獲得寶寶染色體的基因資訊，並推算 DNA 異常的機率。

2 NIPT 可以檢查到甚麼疾病？

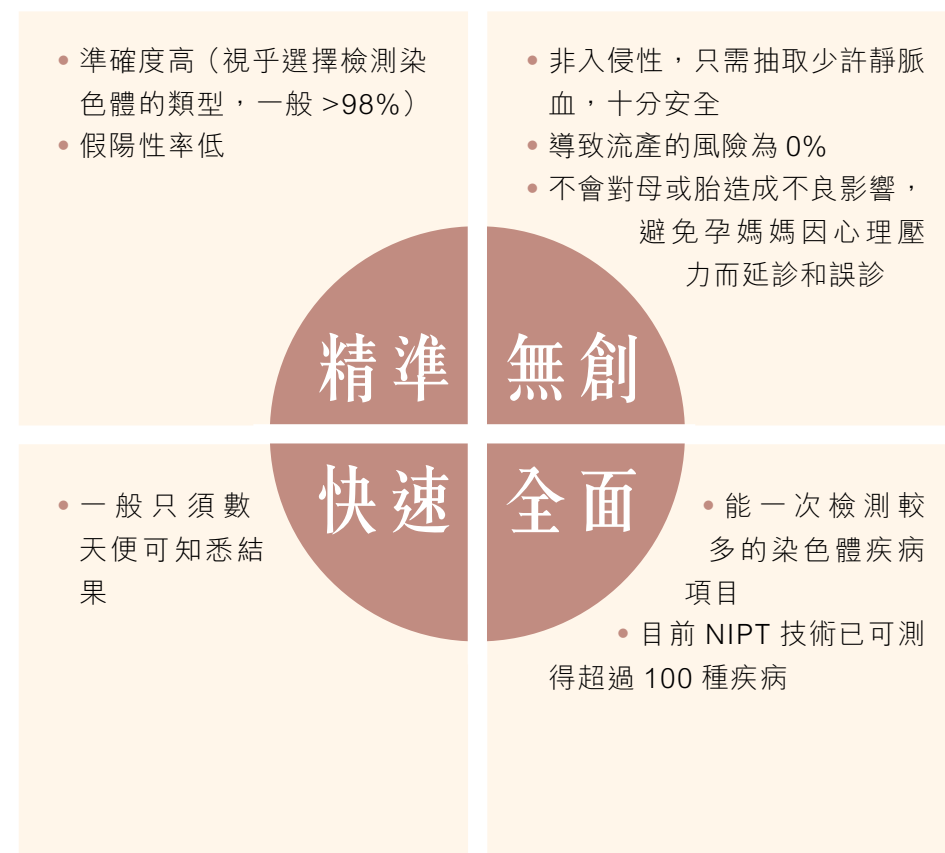
NIPT 最常用於檢測「T21 唐氏綜合症」、「T18 愛德華氏綜合症」、「T13 巴陶氏綜合症」。此外，亦可檢測一些性染色體相關疾病，如克氏症候群（Klinefelter's syndrome, XXY），以及染色體微缺失或微重複症候群，如天使人症候群。

NIPT 的技術不斷突破，能檢測的常染色體或性染色體³相關疾病越來越多，讓準爸媽和孕爸媽能及早了解寶寶的健康風險，有充足的時間作妥善的安排。

孕媽媽可向醫生或相關單位了解更多，商討合適的檢查方案。

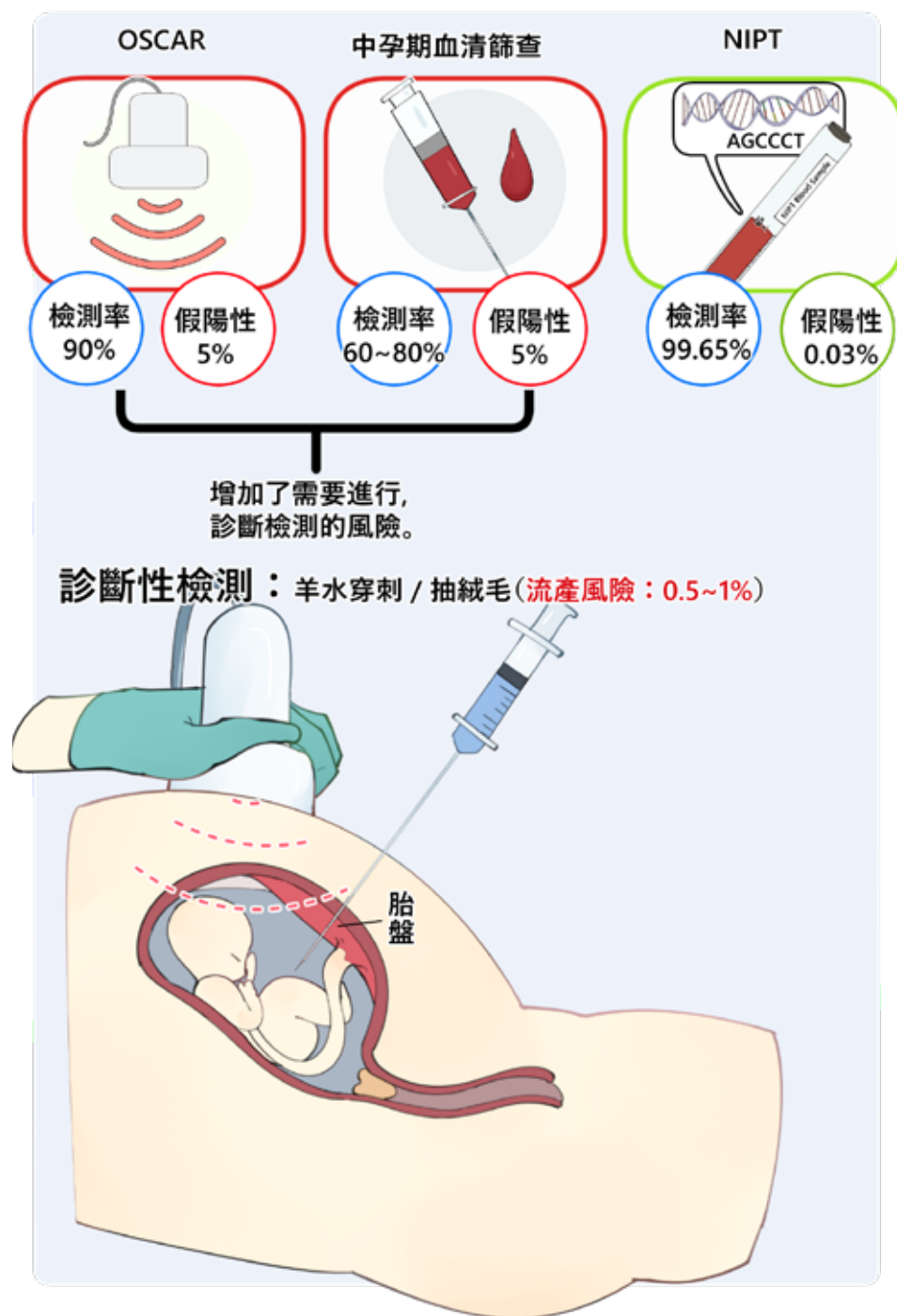
3 染色體由 DNA 及組蛋白纏繞構成。人類的細胞有 23 對染色體，當中 22 對是「常染色體」，餘下一對 X 與 Y 染色體是「性染色體」，在決定性別和性發育中起着重要作用。

3 NIPT 有甚麼優勢？



以篩查唐氏綜合症為例，相較於傳統的篩檢方法，NIPT 更為準確可靠。

在香港，隨着 NIPT 技術的普及，令因傳統檢查下出現假陽性結果，而需要進行羊膜穿刺術或絨毛膜細胞檢查的孕媽媽減少了 30%，讓孕媽媽們能避免承受額外的流產風險。



4 NIPT 的限制

NIPT 只適用於懷孕第 10 週或以上的孕媽媽。而如果懷上了多胞胎、羊水過少或者胎兒情況不穩定，NIPT 就可能不合用，或未必能提供精確的檢測結果。

另外，NIPT 作為一種篩查檢測，本身也有限制，根據統計，大約有 0.5 -1% 的 NIPT 不能在初次血液採樣時提供結果。主要原因包括：

- 胎兒的 DNA 在母親外周血漿樣本的濃度過低；
- 孕媽媽患病，例如血液疾病、自身免疫系統疾病、肌瘤、惡性腫瘤、肥胖症等；
- 孕媽媽正在使用一些藥物，如低分子量肝素及免疫球蛋白。

若第一次檢測未能得出結果，醫生通常就會安排重抽血液樣本，作第二次篩查檢測。倘若在少數情況下，二次檢測仍未能提供結果，就要與專科醫生討論備選檢查或診斷方案，例如做詳細的胎兒結構超聲波。對於唐氏綜合症，或可能要直接使用入侵性的診斷性檢測手段。

值得注意的是，唐氏綜合症以及許多染色體異常的遺傳病都是基因複製時出錯引致的，這些出錯是隨機發生的。因此，每一次懷孕出現這種基因複製出錯的機率都相等。也就是說，即使第一胎的寶寶基因正常，之後每次懷孕都應該在孕早期進行篩查，這是非常必要的。



最令媽媽辛苦的狀態： 妊娠嘔吐！

154

噁心嘔吐、揀飲擇食？恭喜恭喜！

一世紀前，孕吐被認為是心理作用，也被不禮貌對待，但事實並非如此。

害喜為早孕反應，**代表妊娠相關激素持續增長**，子宮內膜變得更厚，寶寶在子宮內才會住得穩固。近年更有研究發現，出現孕吐的話，**流產情況會減少**。不過，沒有研究顯示無出現或孕吐輕微的妊娠會有較高的流產風險，孕媽媽大可放心。

🌿 妊娠嘔吐中西看

妊娠嘔吐（孕吐）是最常見的懷孕生理現象，孕媽媽早上起來常常作嘔、討厭油膩，又會偏食、嗜酸、頭暈。一般來說，**只須改變飲食習慣，便可令情況改善**，不需特別治療。不過，若反胃嘔吐症狀劇烈，一天達 5 至 6 次，甚至聽到進食就嘔吐，水米不進，影響營養吸收及懷孕質素，就要及早就診了！

1 西醫看孕吐

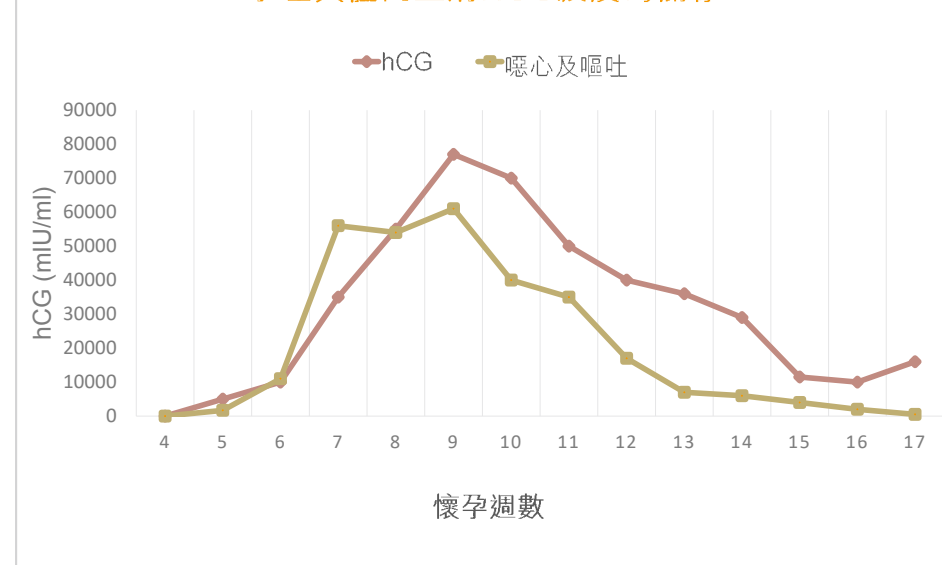
懷孕期間身體會分泌妊娠激素（孕酮，Progesterone，P4），導致十二指腸（上小腸）的食糜及消化液迴流到胃中，腸道蠕動亦異常緩慢，因而引發孕吐。而 P4 也有可能是由人絨毛膜促性腺激素（Human chorionic gonadotropin，hCG）上升引起的。

HCG 通常被稱為懷孕激素，是在卵子受精後由胚胎中形成的細胞分泌出來的。

當受精卵附着在子宮壁上，HCG 便開始上升。

HCG 在懷孕的首 11 週慢慢上升到頂峰，然後在孕期剩餘時間裏再下降至一定水平。因此，孕吐多在懷孕首三個月最為明顯，症狀多在 3 至 4 個月後，便慢慢消失。

孕吐與體內血清HCG濃度的關係



155



由於某些懷孕及身體異常的情況，可使身體的 HCG 水平大大增高，例如懷雙胞胎、葡萄胎及甲狀腺毒症等。這些孕媽媽或病患者會出現比較嚴重的嘔吐。

嚴重嘔吐可引致脫水及電解質不平衡。若有以下症狀，**須立刻求診**，接受適當的治理，例如入院打點滴、吊鹽水和服用止嘔藥。

- ① 24 小時內無法進食；
- ② 體重下降；
- ③ 小便呈深色或 8 小時以上無小便；
- ④ 感覺虛弱、嚴重不適、暈眩、神智不清、抽筋；
- ⑤ 腹痛、發燒、吐血等。



2 中醫看孕吐

最容易害喜的體質

熱型 / 陰虛、氣虛 / 陽虛、痰濕

（想知道自己屬哪種體質？請參看附錄：「學」多一點——九型體質知多點，第 97 頁。）

從中醫角度來看，孕吐的主要機理是「沖氣¹上逆犯胃，胃失和降」。簡單來說，就是身體的氣血用來滋養胎兒，以致肝脾胃的氣血不足，功能失常，發為嘔吐。最多見有以下三種類型：



體質	相應的孕吐證型	症狀特點
熱型、陰虛	肝熱型	■ 嘔吐酸水或苦水、胸脅滿悶不適、噯氣、嘆氣、頭暈目眩 ■ 心情煩躁，情緒容易激動，憤怒或鬱悶後引發嘔吐，或有胃灼熱不適 ■ 伴有熱型或陰虛體質特點
氣虛及陽虛	胃虛	■ 吐出食物（甚則食入即吐）、脘腹脹悶 ■ 口淡不渴，無胃口，不想進食 ■ 疲倦，時常想睡覺，勞動或休息不足則嘔吐加劇 ■ 伴有氣虛或陽虛體質特點
痰濕型	痰濕阻滯	■ 嘔吐食物痰涎、胸膈滿悶、頭暈目眩 ■ 不想進飲食，口淡，有黏膩感 ■ 或伴隨氣虛的症狀，如心悸氣短 ■ 伴有痰濕體質特點

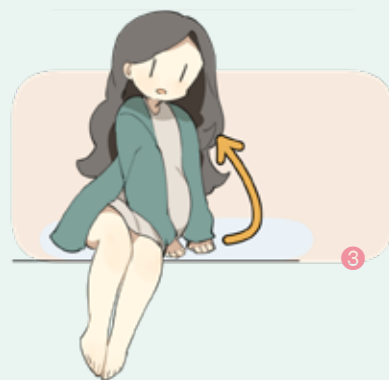
1 沖脈是一條起於起於胞宮（子宮）的經脈，與肝、腎、胃經均有連繫，可以調節胃部氣機升降。妊娠時，氣血都下聚養胎，沖脈之氣盛，加上各種因素（如體質、情緒）影響，沖脈之氣就會挾肝火、胃氣或痰飲上逆，侵犯胃腑，引起妊娠嘔吐。

生活篇 預防臥坐站傷腰，做對姿勢確緊要！



1 從臥變坐

併雙腿，屈膝，轉為側臥。收腹和收緊盆骨底肌肉，用雙手撐起身體，坐在床邊。



2 從坐變站

雙腿要分開至肩膊的寬度，收腹和收緊盆骨底肌肉，雙手放大腿、扶手或穩固物件上作支撐，上半身向前傾，慢慢站起。



食療篇 寄生與蓮子，固腰補腎宜

食療推介

桑寄生蓮子茶

【作用】補肝脾腎，強健筋骨，祛除風濕，固護胎元。

【材料】桑寄生、蓮子各 15 克。

【做法】材料洗淨後，浸泡 1 小時，連浸泡液同煮沸後，轉小火煲 45 分鐘後，即可隔渣服用。

加減

- 如屬陰虛，出現腰膝痠軟、耳鳴、五心煩熱、潮熱盜汗、失眠夢多、口咽乾燥等，可加女貞子、桑椹子各 10 克；
- 如屬陽虛，腰膝冷痛、怕冷、口淡，可加杜仲 10 克；
- 如氣血不足，少氣懶言、面唇爪甲色白、頭暈目眩，可加黨參 10 克、淮山 15 克、南棗 2 顆。

按摩篇 經絡通，腰部自然鬆

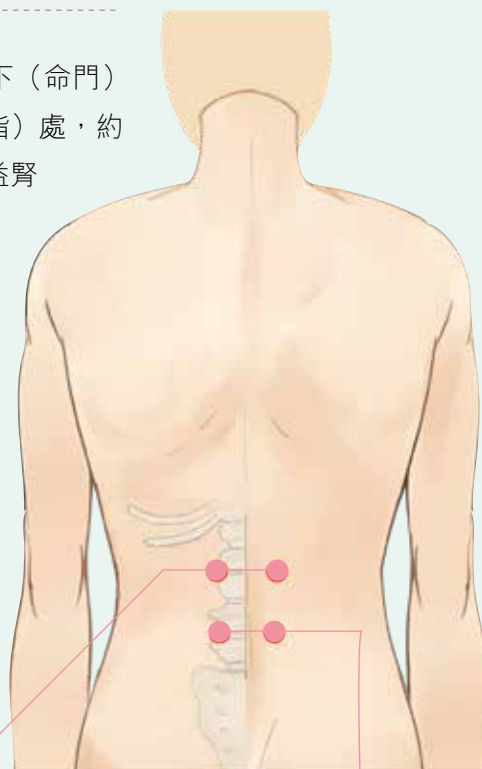
孕媽媽可輕輕按揉腰部肌肉（脊柱兩側），並重點輕揉腎俞及大腸俞。

腎俞

- 位於腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開 1.5 寸（食、中橫指）處，約與肋弓緣下端相平，可益腎氣、利腰脊、聰耳目。

大腸俞

- 腰部第四腰椎棘突下旁開 1.5 寸（食、中橫指）處，約與髂嵴最高點相平，能調腸腑、利腰腿。



腎俞

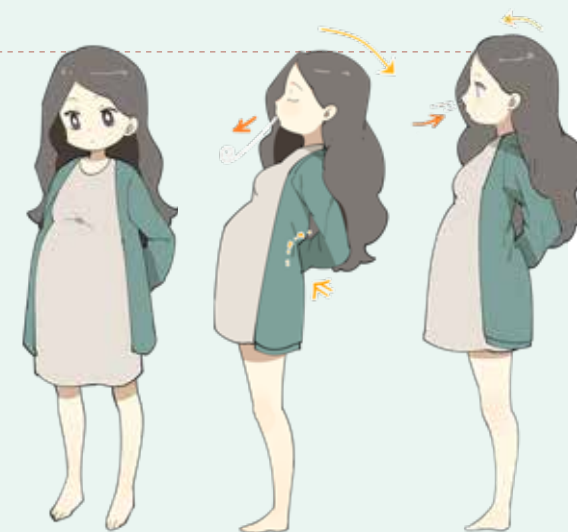
大腸俞

運動篇 常做護腰保健操，腰痛消除無煩惱

進行護腰保健操時，動作要輕柔，運動量以不感疲勞為宜。

步驟

1. 站立，兩腳尖向前，雙腿分開同肩寬，兩手叉腰部，慢慢深呼吸。
2. 呼氣時，兩手支撐背部，身體向後傾，吸氣時回正。重複十次。



3. 平臥瑜伽墊上，手放在身體兩側，雙腿彎曲，腳底着地。
4. 收縮腹部和臀部肌肉，微微向上抬起骨盆，背部輕壓地板，維持 3 至 5 秒後放鬆。重複十次。

點·順產？

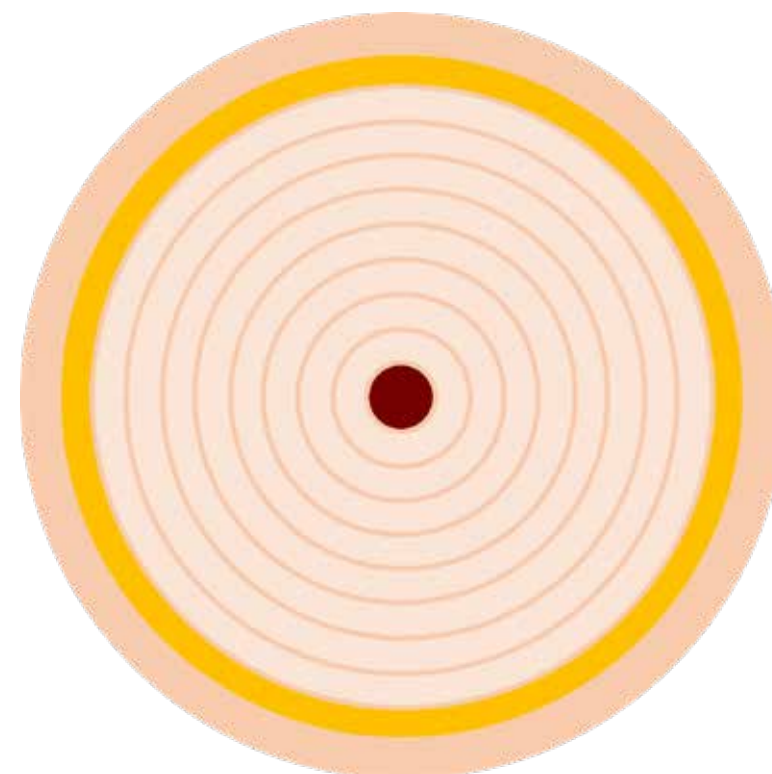
當寶寶足夠成熟要降生，孕媽媽就會發生陣痛，子宮的大門漸漸打開，寶寶便可通過陰道來到世上。

順產三階段



孕媽媽，你能想像自己的子宮頸擴張到多大嗎？

宮頸開口圖（1:1 真實比例）



- 早期：子宮頸開始擴張（1cm）
- 子宮頸完全擴張（10cm），寶寶要出來了！

醫生會在有需要時使用催生藥、為孕媽媽施行羊膜穿刺術、局部麻醉或會陰剪開術，減輕孕媽媽的痛楚和產程對母嬰構成的損傷，使生產更加順利。



1 順產的好處

- 1 免受手術帶來的痛苦，如麻醉風險、手術創傷或出血、手術併發症、術後不適等。
- 2 孕媽媽的精神、二便、飲食、生活較快恢復正常，並可及早進行鍛煉，恢復體態。
- 3 住院時間較短，孕媽媽可及早回家。
- 4 寶寶從產道（陰道）出生，能夠鍛煉肺功能，皮膚神經末梢亦得到「按摩刺激」，神經、感覺系統發育會較好。
- 5 寶寶的免疫力會較好。
- 6 自然分娩是由孕媽媽垂體分泌的催產素所引起，既能推進產程，又能促進產後乳汁分泌（哺乳有利於寶寶健康及與孕媽媽的感情發展）。
- 7 子宮沒有創傷，減低下次懷孕時子宮破裂的機會。

2 順產的缺點和問題

順產好處雖多，但也有一些缺點和可能出現的風險：

- 1 疼痛：產前陣痛，分娩過程的痛感亦強烈。
- 2 如果分娩時胎兒位置不佳、孕媽媽骨盆狹窄或胎兒的頭過大等因素，令產程的第1階段過長（過程>12-15小時或宮頸擴張速度<1cm/2小時），會增加產後出血的風險。



- 3 產程的第2階段太長或孕媽媽體力不支，便要用產鉗或真空吸引的方式助產，有機會引起胎兒頭部腫大或血腫（<1%）。
- 4 當腹中寶寶出現缺氧或心率下降，便需要立即分娩。若宮頸已完全擴張，可能使用產鉗或真空吸引；如宮頸不完全擴張，則將需要進行緊急剖腹產，均可能引起相關的損傷或併發症。
- 5 顱骨骨折（<1%）。
- 6 肩難產（<1%）：過重的寶寶相對較易肩難產，可造成胎兒缺氧、新生兒鎖骨骨折、臂神經叢損傷等。
- 7 寶寶在產程中不慎吸入受胎糞污染的羊水，可導致新生兒胎便吸入症候群（Meconium Aspiration Syndrome, MAS）。
- 8 會陰組織受損會導致疼痛，並有機會發生感染、水腫、血腫等情況。
- 9 三級或四級程度的會陰創傷（1%），可影響肛門內括約肌或直腸黏膜的肌肉，可以導致大便或腸道氣體失禁。
- 10 產後陰道鬆弛可影響夫妻往後的性生活，或致骨盆器官脫垂（如子宮、膀胱、直腸、陰道）等後遺症。

此外，順產亦有一些比較罕有及危險的併發症，例如嚴重產後出血、羊水栓塞、胎盤早期剝離等。

點·剖腹產？

手術前

孕媽媽要先確認施行剖腹產，了解各項要點，並進行身體評估及準備，例如量度身高、體重、呼吸、心跳、血壓，及檢查尿液、血液、心電圖等。之後，便按照手術須知和醫護人員指示作其他準備工作，並進行禁食。

分娩鎮痛 常用穴位

腹部穴位及位置

關元 *

在下腹部，前正中線上，當臍中下3寸。

歸來

在下腹部，當臍中下4寸，距前正中線2寸。

中極 *

在下腹部，前正中線上，當臍中下4寸。

維道

腹部，髂前上棘前下方凹陷處，當五樞前下0.5寸，對腹股溝處。

曲骨

在下腹部，當前正中線上，恥骨聯合上緣的中點處。

氣海

在下腹部，前正中線上，當臍中下1.5寸。

* 主要鎮痛穴位

分娩鎮痛 常用穴位

腰部穴位及位置 ①

腎俞

在腰部，當第2腰椎棘突下，旁開1.5寸（約二橫指寬）。

大腸俞

在腰部，當第4腰椎棘突下，旁開1.5寸（約二橫指寬）。

小腸俞

在骶部，當骶正中脊旁1.5寸（約二橫指寬），平第1骶後孔。

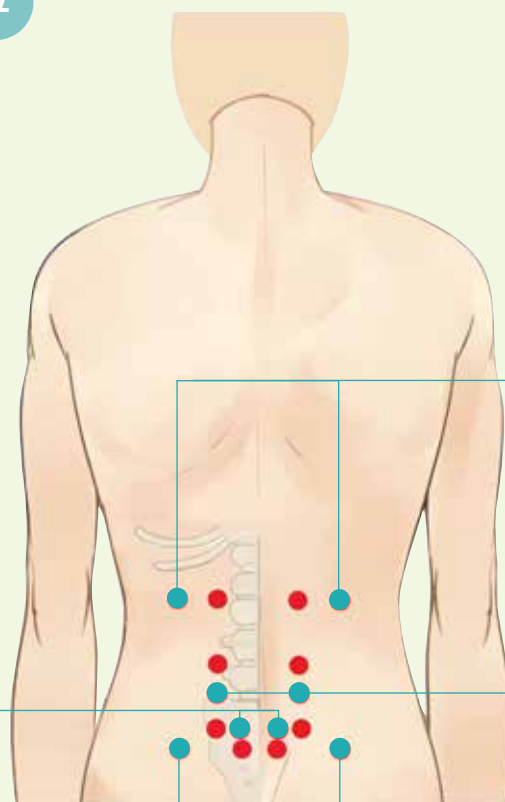
次膠

在骶部，當髂後上棘內下方，適對第2骶後孔處。

2 腹部前正中線的穴位以「骨度分寸法」量度：由天突至胸骨劍突聯合為9寸，胸骨劍突聯合至肚臍的垂直線為8寸，由肚臍至恥骨連上緣為5寸。

分娩鎮痛 常用穴位

腰部穴位及位置②



志室

在腰部，當第2腰椎棘突下，旁開3寸（約四橫指寬）。

關元俞

在腰部，當第5腰椎棘突下，旁開1.5寸（約二橫指寬）。

上膠

在骶部，當髂後上棘與中線之間，適對第1骶後孔處。

胞育

在臀部，平第2骶後孔，骶正中脊旁開3寸（約四橫指寬）。

壓痛點*（阿是穴）

陪產者用雙手大拇指沿腰骶部脊柱兩旁，由上而下按壓（尤其是上述膀胱經的穴位），尋找宮縮時比較明顯的痛點。按壓該痛點後，可明顯減輕陣痛，該點即為阿是穴。

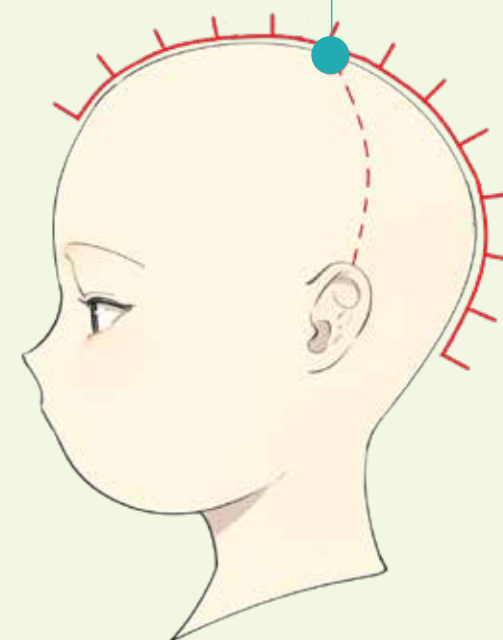
* 主要鎮痛穴位

分娩鎮痛 常用穴位

頭部穴位及位置

百會

在頭部，當前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線中點處。



陪產者可在孕媽媽待產期間輪流按壓及揉捏上述穴位，每穴30秒至1分鐘，左右均做。陣痛與陣痛之間，按四肢穴位為主。陣痛發作時，則按壓腰骶穴位。

為寶寶要做好「乳備」！

寶寶出生後，產媽媽體內的荷爾蒙產生變化，黃體素急劇下降，催乳素（Prolactin）隨即增加，使乳汁開始分泌。

一般來說，分娩後 2 至 3 天，產媽媽的乳汁便漸漸增多，乳房的脹滿和豐盈感亦慢慢變得強烈。不過，每位產媽媽的初乳時間表都不同，部分產媽媽可能在 4 至 5 天，甚至一週後，奶量才增加。

如果產後一週，產媽媽的乳房仍鬆軟，沒有漲奶，奶量又少，質地清稀，不能滿足寶寶需要，或者雖有漲奶，但難以排出，點滴而止，都是屬於「產後缺乳」。打算餵哺母乳的孕媽媽，可以先做好準備，了解怎樣預防「產後缺乳」，讓乳汁分泌充足，寶寶飽福滿足。

預防產後缺乳

欲通母乳，定時餵哺，
休息補水，心情要好。
增乳催乳，內外兼顧，
藥膳食療，按摩熱敷。

1 定時擠壓及餵哺

早吸吮、早開奶！

最早分泌的乳汁稱為「初乳」，**量較少，顏色偏黃，質地黏稠**，含有大量免疫球蛋白、乳鐵蛋白、溶菌酶、維他命和礦物質，可以滿足初生寶寶特別的生理需求，且增強其抵抗力，預防感染。

哺乳正知：

- 1 寶寶初生後，產媽媽就可以開始自行擠壓乳房或由寶寶吸吮，**大約每 2 至 3 小時一次**³，有助增加哺乳期奶量，預防乳腺堵塞，延長哺乳期。即使未有乳汁分泌，亦要堅持。
- 2 定時擠壓乳房及餵哺母乳，能刺激內分泌系統，讓產媽媽的身體習慣泌乳，乳腺越通，奶量越多。
- 3 寶寶肚子一餓，隨時餵哺。寶寶可能會出現嘴巴張開、頭部轉動、尋找奶源的動作，寶寶的反應和親吮都能提升母乳量。
- 4 催乳素的分泌量一般會在夜間上升，約**清晨 3 至 5 時**達到高峰。若產媽媽乳汁量不夠，在這段時間擠奶或讓寶寶吸吮，在內分泌及乳頭受刺激的情況下，整體母乳量可以有所增長。
- 5 如寶寶吸吮力不夠，可一邊輕輕擠壓乳竇，或先用吸奶器（奶泵）刺激一下，再給寶寶嘗試。
- 6 餵哺時間不要過長，初生寶寶一般是 10 至 15 分鐘，建議不要超過 30 分鐘。
- 7 每次餵哺最好剛剛排空乳汁，以免鬱積。
- 8 不要過度擠壓乳房，以免奶量分泌過多。

3 一般最好是寶寶「有要求、即餵哺」，千萬不要等到他大哭大鬧才予以安撫。初生寶寶在日間大約需每 2 至 3 小時餵哺一次，若他晚上有睡覺，則 4 至 5 小時餵一次。

母乳篇 正確哺乳要知道，餵飽寶寶無難度！

對於很多產媽媽來說，哺乳是一項非常艱鉅的任務。無論是「餵奶新手」，還是身經百戰的產媽媽，對於剛剛入讀「飲奶 BB 班」的寶寶，許多時候都束手無策。一些產媽媽甚至因為餵哺時十分疼痛，不得不放棄親餵。

產媽媽的奶水不足？不是，乳房脹得很！寶寶用力不夠？也不是，嘴巴吸力強！我們發現，原來有不少情況是一哺乳姿勢和方法不正確！

「埋身親餵」四部曲：

- 1 **抱起寶寶**：根據產媽媽的姿勢（坐位或臥位）決定如何抱持寶寶，讓寶寶的頭部微仰，緊貼媽媽，鼻尖對着乳頭。記得要承托好寶寶全身！
- 2 **寶寶張口**：趁寶寶張口時，讓他的下唇接觸及乳暈的下方，再用上唇含着乳頭。產媽媽可輕觸寶寶上唇，幫助他張口。這時寶寶的下唇是微微外翻，深深含着乳頭和乳暈（或大部分乳暈，上方乳暈或微微露出，但乳暈下方則完全包覆）。
- 3 **寶寶吮奶**：寶寶的面頰鼓起，一下一下、慢慢地吸吮。產媽媽不會感到疼痛。
- 4 **寶寶飽足**：寶寶吃飽後，會慢慢停止吸吮動作和張開嘴巴。產媽媽會感到乳房變得鬆軟。

運用正確的方法哺乳，能預防缺乳或乳腺阻塞（容易誘發乳腺炎）。孕媽媽宜在生產前充分了解如何哺乳，若不了解授乳過程、各種姿勢的正確哺乳方法，應尋求專業指導。政府衛生署或醫管局都有提供這類支援服務。



2 充足休息及湯水

缺乏休息會擾亂身體內分泌系統，也有礙產後氣血的生成和恢復，母乳量自然受到影響。足夠的睡眠有助製造母乳。

另外，水在母乳中的含量佔 95%，攝取充足的水分是製造母乳的關鍵，特別對於產後汗出或尿量較多的產媽媽，補水尤為重要。

3 保持良好心情

激動易怒、焦慮、緊張、消沉等情緒會抑制催產素（Oxytocin）分泌，而**滿足、歡欣、快樂、自信則有助分泌催產素**，促進乳汁排出。產爸爸和家人提供實際支援，以溫柔相待，增加身體接觸，都有助產媽媽分泌更多催產素。

從中醫學角度，肝臟經脈正分佈在乳房脇肋，肝主情志，情緒不舒則肝氣不暢，氣機阻滯，乳汁自然分泌減少，或者積聚不通。

產媽媽可以：

- 1 多深呼吸。
- 2 進行默想、靜觀。
- 3 做一些令自己開心的事，例如擁抱寶寶、與親友聚會談心。
- 4 有需要時，尋求專業的心理協助。

4 進食合適的餐膳

生產過程艱辛，耗氣失血，令產媽媽的身體變得虛弱，容易食慾不振。因此分娩後，產媽媽的首要任務是「開胃」——恢復脾胃的功能。消化功能良好，才能吸收所攝取的營養，化生氣血，製造母乳。

對於乳汁分泌較慢的產媽媽，在產後第一週可選擇一些性質平和，但又具有增乳及通乳作用的食材，例如木瓜、通草、鯽魚、鱸魚、五指毛桃、無花果、淮山、花生、絲瓜、烏雞肉等。