

職場 媽媽

母乳媽媽必讀的追奶秘方

國際認證母乳顧問
Catherine Chow 著

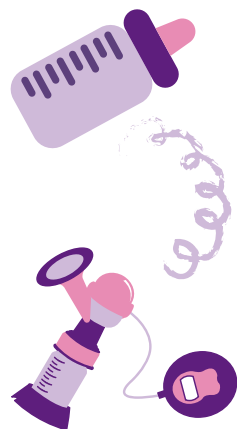
早期準備
奶水疏通
產後需要
母乳儲存
泵奶方法

媽媽必備



職場 奶媽攻田女

母乳媽媽必讀的追奶秘方



國際認證母乳顧問
Catherine Chow 著



代序

母愛是偉大的！常言道：「養兒一百歲，長憂九十九。」特別是大都市的職場婦女們，從懷胎十月至產子，從嬰兒出生至長大成人，從懷孕至產乳的整個過程，箇中辛酸，不足為外人道。

香港是華洋雜散地，職場婦女在產後哺乳期內正常採用母乳並不容易，這與產婦的生活習慣、教育水準、婚姻背景、日常飲食、工作環境、心態變化、產假長短、經濟狀況等等相關，且都會影響母乳育兒的成功率。事實上，嬰兒從第一天來到世界，最幸福莫過於躺在媽媽的懷裏吸吮母乳。

母乳是新生兒最佳的天然食物，中醫界歷來重視母乳餵養嬰兒，對於缺乳的研究由來已久。一般而言，產婦有兩種乳脈不行，有氣血盛而壅閉不行者，有血少氣弱澀而不行者，虛當補之，盛當疏之。由於乳汁乃氣血所化，乳汁資於沖任。若元氣虛弱，則乳汁短少。在中醫的角度來看，缺乳的主要病因、病機，為乳汁生化不足或乳絡不暢，最常見的病因有：肝鬱氣滯、氣血虛弱、痰濁阻滯。

要是再加上工作繁忙、精神緊張、勞逸失常或哺乳方法不當等，均可影響職場婦女的乳汁分泌。所以，先瞭解女性的生理、病理特點是非常重要的。特別是準母親，在懷孕前必需先改善自己的體質，做好準備功夫，這對於產後母乳育兒暢順與否，均是關鍵要素！對於懷孕期及產後調理的認知及處理方法，如何正確保養身體，也直接影響嬰兒的發育及成長。

我非常佩服及欣賞作者 Catherine，用了多年心血，在百忙中不辭勞苦地搜集、觀察、研究、整理、修正並具體教導，把真實的個人經歷和寶貴的實踐經驗筆錄下來。內容具先進性、科學性、系統性、實用性，讓母親們更明白母乳哺育嬰兒成長的正確方法，值得職場婦女們認真參考和應用！

感悟偉大的母親們，能明白母乳哺育嬰兒成長，採用正確方法是非常重要的。讀者如能按作者此正確方法，必定對嬰兒的成長有莫大裨益，母子健康平安！

為此本人樂而作序！

香港藥師堂創辦人
香港註冊中醫師
香港大學中醫全科及社會科學學士
香港 BNI Elements 第十一屆會長
香港中藥學會評議會、香港孕嬰童協會及香港創意創業協會會員

張賢君





前言

身為一位媽媽，我也跟你一樣，希望盡量給予孩子最好的禮物。

身為一個在職的媽媽，我曾經常常需要加班、往外國公幹，在那些艱難的日子裏，為了提供足夠的母乳，我不斷地找尋及嘗試了千奇百趣的方式，去增加奶量和設法在辦公室裏方便泵奶；有些方法十分成功，有些卻完全失敗，所以我累積了非常多的經驗和實戰技巧。

在這四年的光景裏，母乳餵養漸漸地成為了我的興趣。為了幫助他人，也為了我的求知慾，我傻乎乎地在工餘時間進修；花了三年時間，考取了國際認證母乳顧問的資歷，而且毅然轉變了我的事業方向，成為了一位全職的私人執業母乳顧問，為其他媽媽出謀獻策，支援她們，使她們能夠在這很難走的母乳路上能找到方向，得到適當的專業支援；也不斷地鼓勵她們，希望她們可以在能力範圍內繼續餵哺母乳，使她們的孩子獲得最佳的營養及保護。

寫這本書的目的，是為了將我過往在母乳路上學到的實戰經驗，以及在這幾年裏作為私人執業母乳顧問所獲得的專業知識和技巧有系統地、深入淺出地編成書本，希望讓艱難走在母乳路上的在職母乳媽媽參考。同時，我亦希望這本書可以鼓勵一些想放棄的媽媽繼續餵養母乳！

本書主要分幾個主題：

1. 孕期及分娩過程的準備
2. 母乳餵養的基本原理
3. 泵奶的基本知識
4. 如何調整奶量
5. 母乳儲存的技巧及產假後的安排
6. 埋身餵養的技巧



與恩師王淑芳教授合照



我家的寶貝兒子

這本書講述的知識及技巧，全部都是我的親身經歷，或在課堂上得到指導證明的實用技巧。所以如果讀者能根據我描述的方法嘗試，我相信在某程度上她們必定取得成功。

但是，就算有必定成功的技巧而沒有堅定不屈的毅力和恆心，成功的母乳餵養仍然是非常困難的。在我的追奶工作室上，我常常跟學員說：「成功的母乳餵養，少於 10% 是靠體質及技巧，而 90% 以上是靠媽媽的恆心及毅力！」我也十分相信世界上九成以上的母親是有母乳的，只要有自信及耐性，一定可以在母乳餵養上有所進展。

如果經過不斷的努力後，奶量仍不足夠寶寶的食用需要補充其他代替品，這也不必沮喪。因為即使少量的母乳，已可以幫助寶寶抵抗疾病，調節身體機能，讓他們健康地成長，這也是我希望跟一些想放棄母乳餵養的媽媽表達的重要訊息！

每位媽媽的母乳路不大相同，有的人走得輕鬆自在，有的人卻遇到困難重重。最重要的是只要盡過努力，不斷嘗試，不斷增進知識；無論奶量多少，你已經是位很稱職、很了不起的母乳媽媽！

此外，我衷心感謝我的恩師王淑芳教授，過往多年的知遇栽培之恩；王教授是我當年備考 IBCLC 臨床實踐的 Mentor，去年 10 月我親自去花蓮探訪她，錄製了一條影片，當中她親自講述我們的認識經過。



國際認證母乳顧問
Catherine Chow



Chapter

2

孕期準備、產後需要

「三早」：早準備、早接觸、早上奶 / 20

孕期過敏測試 / 27

認識分娩方式對母乳餵養的影響 / 29

醫院種類及選擇因素 / 32

產後抑鬱症 / 34

Chapter

1

母乳餵養：新手爸媽的無奈

個案一：無論公司還是公眾場所，都沒有泵奶 / 餵奶的私密空間 / 11

個案二：為了生活，無奈失去與 BB 的親密時間 / 12

個案三：泵奶很難，甚至只有一兩滴，我是否已經無奶？ / 13

在職母乳媽媽面對的困難 / 14

哪些國家有最多的產假？ / 15

Chapter

3

母乳疏通

10 個常見泌乳不足的成因 / 38

怎樣知道寶寶餓了？ / 43

常見增奶謬誤 / 47

母乳疏通：六步通乳法 / 51

手擠奶的方法 / 55

Chapter

4

解決泵奶疑難方案

怎樣選擇奶泵及罩杯尺寸？ / 60

聰明泵奶法 / 69

免提泵奶法 / 74

泵奶直接入袋方法 / 77

5

正確增奶大法

乳量調整「大原則」 / 80

4 埋 1 補法 / 82

邊餵邊泵 / 83

全泵媽媽增奶五式 / 85

Power Pumping 是什麼？ / 87

增加泵奶頻率實戰分享 / 89

6

母乳儲存小貼士

冷凍母乳會損失營養嗎？ / 94

常見問題 / 96

新鮮、冰鮮、急凍的抉擇 / 103

7

產假後的堅持

產假結束前的準備工作 / 106

幫助寶寶學習用其他方式吃奶 / 108

職場泵媽的奶量波動煩惱 / 113

夜班 / 輪班工作 / 114

8

埋身餵奶好享受

母乳餵養長餵長有 / 118

埋身餵奶的自然姿勢 / 124

如何判斷寶寶吃飽了？ / 126

9

奶媽的飲食選擇

飲食與母乳的關係 / 132

打破迷思：增奶 / 回奶食物 / 134

增奶良方：暖水 / 138

母乳媽媽可以飲酒嗎？ / 139

母乳媽媽可以吃含咖啡因的食物嗎？ / 141

母乳媽媽需要戒口嗎？ / 142

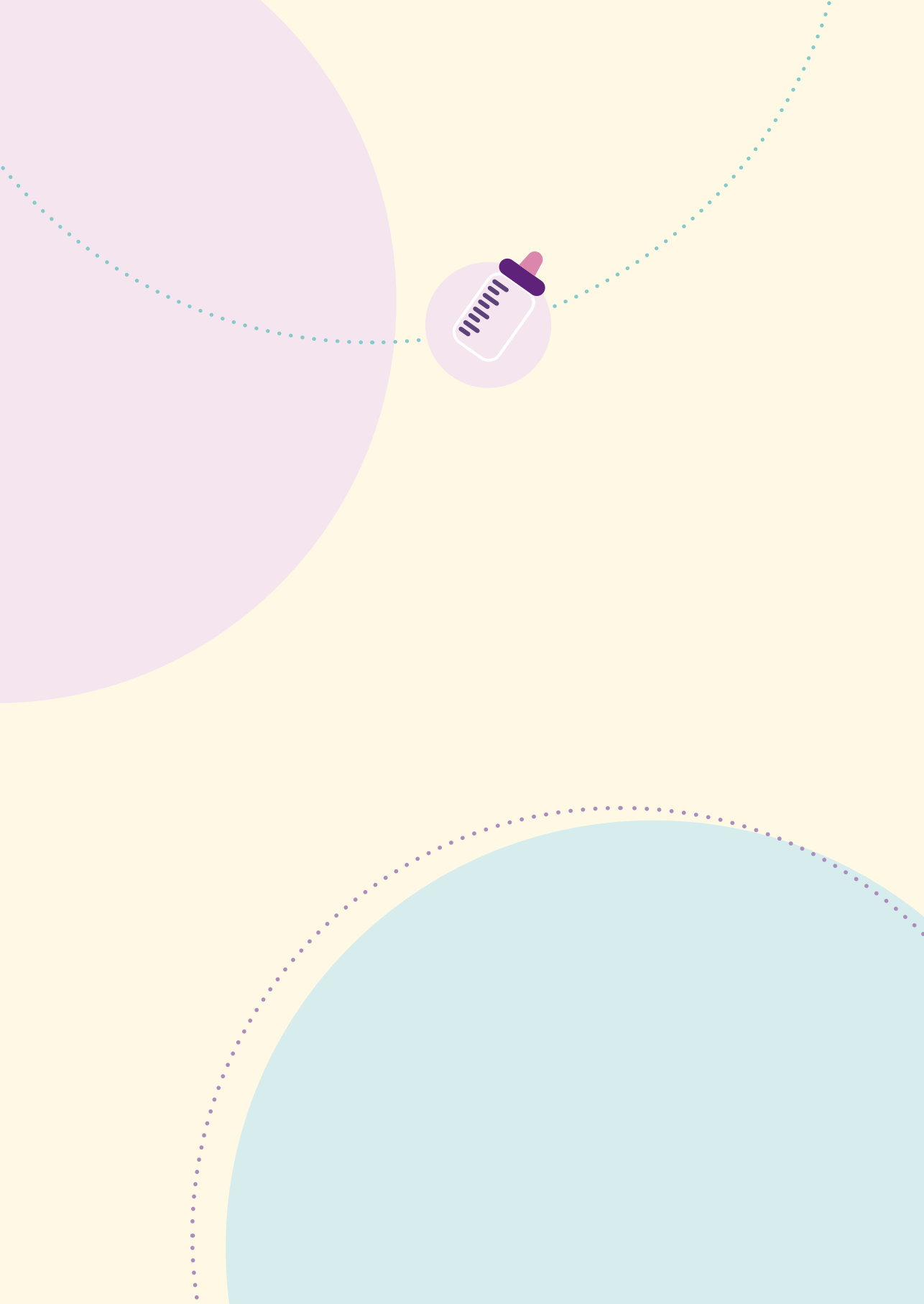
哺乳期內有沒有飲食規則？ / 143

Appendix

產婦入院用品 Checklist / 146

初生嬰兒用品 Checklist / 148

參考文獻 / 150





CHAPTER

1

母乳餵養： 新手爸媽的無奈



母乳之路，荊棘滿途，很多媽媽萌生放棄之念，作為爸爸媽媽，我們都希望提供所有最好的東西給嬰兒。在餵養嬰兒方面，我們都知道母乳對嬰兒和媽媽最正道、也是最好的食物。

世界衛生組織（WHO）建議嬰兒出生後首六個月純以母乳餵哺，其後開始添加固體食物，同時繼續餵哺母乳以作補充，直至小朋友兩歲或以上。近幾年香港政府及不少志願機構舉辦不同的活動，藉以喚起公眾支持母乳餵哺，年輕一代新手父母也對母乳餵哺的意願也越來越強。

然而，近年香港的母乳餵哺率竟在全球排名最後幾位！究其原因，除了代用品的強力宣傳和生活壓力外，坊間對母乳餵養的各種觀念及方式眾說紛紜，有很多是正確的，但也

有不少是人云亦云，毫無科學根據。雖然政府機構已儘量提供正確知識，但在資源緊張的情況下，實在未必能為所有母嬰提供全面的照顧。有很多新手爸媽當遇到餵養困難時，沒法得到及時的合適的協助和指導去解決問題，無奈地退而求其次，改用配方奶粉餵養嬰兒。

另外，香港作為一個全球主要商業城市，地少人多，居民生活忙碌和緊張。作為在職媽媽，在餵哺及泵奶時，經常遇到支援及配套不足的情況，處境十分艱難。更甚的是，在社群中有很多人有時包括家人及朋友對母乳餵養一知半解，甚至持有負面的態度，這也使是媽媽受到不必要的煎熬。作為在職媽媽，你是否也正面對以下相似的困境？

我是在職媽媽，我不餵哺母乳，是因為……

- ☐ 上班太疲倦，難以持之以恆
- ☐ 奶量不足
- ☐ 返夜更 / 要輪更
- ☐ 個人體質差，很辛苦
- ☐ 要外勤或出差
- ☐ 有心理壓力
- ☐ 公司沒有雪櫃放母乳
- ☐ 餵哺母乳的路太長，不知幾時餵完
- ☐ 母乳保存很困難
- ☐ 公司及公眾場所欠缺母嬰室
- ☐ 泵奶太難
- ☐ 覺得當街餵母乳很尷尬
- ☐ 沒有時間泵奶 / 餵奶
- ☐ 覺得奶粉有較多營養

個案一

Liz Wong / 文員

我是一位剛剛加入職場奶媽行列的年輕媽媽，產後第45天就要開始上班，BB還小，我不得不踏上泵奶之路。

公司每天有一小時的午飯時間，公司裏的母嬰室，其實是用以前放雜物的地方。自從公司裏的泵奶媽媽越來越多後，大家都跑到洗手間去擠奶，一佔就是半個多小時，很影響其他人的使用。於是，在我們的強烈建議下，公司才騰出這間母嬰室供我們使用。但由於母嬰室環境比較簡陋，只有一張桌子和幾張椅子，公司的雪櫃又多人使用，我不得不每天帶着沉重的裝備迫地鐵。

B女兩個月大的時候，我帶哥哥出門，很多地方都沒有母嬰室，我又要把奶擠出來，就只好去洗手間，一進就是半小時，外面排隊的人的憤怒可想而知。從洗手間出來後，我不敢抬頭直視他們，趕緊頭耷耷地跑掉。遇着隔壁有人「辦大事」，那種味道，那種感覺，簡直毛骨悚然，苦不堪言，不斷自我安慰，自我幻想，讓自己感覺好一點。

我不是第一次做媽媽，母乳餵養卻是第一次。生哥哥時，我身體不好，一直在服藥，不能餵母乳給他，只能純餵奶粉。一直覺得很內疚，很對不起這孩子；所以生了第二胎後，我堅持母乳餵養。一開始BB因為着急吃奶而哇哇大哭，我總會手忙腳亂；現時她已經四個月大，許多困難我還在慢慢克服。

個案二

Yuk Lam / 教師

我是「Weekday 泵奶媽媽」，先生是台灣人，BB 出生 15 天後我開始泵奶，毅然踏上母乳之路。產假後我不得不繼續留在香港上班，每週還有幾天要出外工作；所以 BB 在台灣讓男家照顧，Weekend 我才飛去台灣。為了讓 BB 有足夠的人奶，每星期我還會將一大包冰奶帶回台灣，十分疲憊。

剛生下 BB 的那幾個小時，我對他沒什麼感覺。可當他第一次躺在我懷裏，費了好大力氣卻吃不到奶，氣得臉紅紅的時候，我開始心疼他。那時候才意識到，這是我的孩子。過了三五天，BB 才在母乳顧問的幫助下慢慢找到吸奶位置。我從一個女孩變成一個媽媽，面對不少衝擊，但我覺得，餵哺母乳應當是一種幸福，而不是一種壓力。

無論是香港還是台灣，現時很多公共場合都沒設有母乳室，有時奶脹得厲害，只能去廁所擠出。我常常坐車返工，公眾廁所不乾淨、充斥細菌，擠出來的母乳不敢讓 BB 吃，只能直接倒掉。除了環境差，尷尬的情況也時有發生。在母嬰健康院，一般 BB 被打針後會大哭，只有餵母乳可以安撫。但注射室裏的人們卻不知道避嫌一下，最起碼也要轉面不看；我一般都會隨身帶着哺乳巾蓋着 BB 餵母乳，但還是覺得很尷尬。

因為兩地奔波，又少埋身親餵，我的奶量已經跌到新低點，BB 也習慣了用奶瓶，現在已不太願意直接親餵。但是兩地人差距太大，為了生活，有如此兩難局面，我感到十分無奈。

泵奶很難，甚至只有一兩滴，我是否已經無奶？

個案三

Fanny Hung

我的BB今年10月出生，BB兩個月大的時候我開始做泵奶媽媽。我的工作朝九晚六，全年基本兩、三次出差，每次三至五天，其他時間都在辦公室。公司沒有專門的哺乳室，我是臨時佔用我部門的一間樣品房。有時同事不知情，準備開門進來，使我非常尷尬。後來我每次都反鎖，還在門上掛上一個自製臨時哺乳室的牌子。

大肚時，我在網上見到每日都有媽媽分享泵奶怎樣辛苦、怎樣少奶，我當時覺得她們好無用。到自己生產後，才發現泵奶並非想像中如此容易，我曾參考過網友建議：YouTube學擠奶、老公幫忙吸吮、飲魚湯及吃通草……我試過很多方法，可能我資質有限，擠奶量只有「滴滴仔」，甚至開始自我認定已無奶。

在職母乳媽媽面對的困難



Ling Leung 建立了投票活動。

管理員 · 2016年12月23日

在職母乳媽媽面對的困難？歡迎加入選項

☐	產假太短	+54
☐	無論公司還是公眾場所，都沒有泵奶、餵奶的私密空間	+47
☐	上班太疲倦，難以持之以恆	+25
☐	母乳不足	+16
☐	成日開會，連泵奶都沒有時間	+15
☐	唔知食左幾多，拍餓親BB	+12
☐	家人反對壓力	+6
☐	生產後需要定期設母嬰院「交數」，填寫嬰兒的飲奶量等，但餵哺母乳是按時而非按量計算，不能填寫報告來測量嬰兒的健康狀況，對此造成心理壓力	+3
☐	返夜更 / 輪更是我不得不放棄餵哺母乳的理由	+4
☐	公司沒有雪櫃、要外勤或出差，泵奶太難	+2
+	新增選項	

母乳餵養是一件與生俱來的事情，而寶寶出世已享有接受母乳餵養的權利，這合乎自然之道。但為什麼在眾多公共場所，都有提供洗手間甚至吸煙室，反而沒有提供最具迫切性、私密性的母嬰室呢？就算是一個月的寶寶，他 / 她也有享受公共資源的權利！

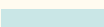
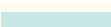
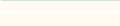
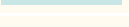
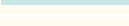
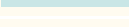
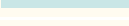
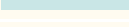
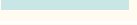
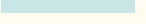
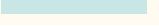
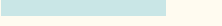
哪些國家有最多的產假？

媽媽是世上最偉大的工作。初生寶寶在頭一、兩個月，每兩、三個小時便需要餵奶一次，還有要換尿片、掃風（避免寶寶吐奶）。寶寶邊吃邊睡，食一餐可能要半小時；如果掃風不順利，又要掃多半小時。吃飽了，放寶寶回嬰兒床就會嚎哭，一定要媽媽抱着才先肯睡覺；直到寶寶睡着了，媽媽才可以悄悄放下寶寶，把奶樽拿去消毒，整理好，還沒有時間上床小休息一下，寶寶又喊醒了，重複永不完結的餵奶輪迴……更別說產假後還要回去上班幫補生活。到底職場媽媽這份如此辛苦的工作，香港社會又有提供多少福利措施給我們這群偉大的媽媽呢？其他國家給予 Working Mom 的福利又有幾多呢？

哪個國家最多產假？			
●全新 ◎部分薪金 ○沒有薪金			
葡萄牙		42 天	◎
台灣		56 天	●
香港		70 天	◎
美國		90 天	○*
墨西哥		90 天	●
印度		90 天	●
挪威		90 天	●
伊索比亞		90 天	●
阿根廷		90 天	●
南韓		90 天	◎
埃及		90 天	●
瑞典		90 天	◎
肯亞		90 天	●
日本		98 天	◎
德國		98 天	●

哪個國家最多產假？

●全薪 ◎部分薪金 ○沒有薪金

瑞士		98 天	◎
比利時		105 天	◎
芬蘭		105 天	◎
加拿大		112 天	●
土耳其		112 天	◎
法國		112 天	●
西班牙		112 天	●
荷蘭		112 天	●
奧地利		112 天	●
希臘		120 天	◎
巴西		120 天	●
南非		120 天	◎
羅馬尼亞		126 天	●
丹麥		126 天	●
智利		126 天	●
紐西蘭		126 天	●
澳洲		126 天	◎
中國		128 天	●
俄羅斯		140 天	●
冰島		150 天	◎
意大利		154 天	◎
捷克		196 天	●
愛爾蘭		294 天	◎
英國		365 天	◎

* 註：美國加利福尼亞州（CA）、紐澤西州（NJ）、紐約州（NY）、羅德島與普洛威頓斯莊園州（RI）除外。

◇ 香港

按照香港勞工法例，女性可享有 10 星期產假並規定放「前 4 後 6」，即預產期前 4 星期開始放假，產後 6 星期繼續上班。很多職場媽媽會覺得產前假期太長，沒有事情可做；產後卻只得 6 星期又不夠時間休息，更坦白說，寶寶只有 1 個半月大，誰放心得下呢？

有些公司會同意改放「前 2 後 8」，讓職場媽媽更易安排時間；但如果公司沒有彈性、按章批假，儘管令人無奈，職場媽媽也要產後 6 星期回去上班。更甚的是，香港政府並沒有立法特設父母育嬰假或批發育兒津

貼。假設職場媽媽的月薪是港幣 2 萬元，可得的有薪產假就是 4 萬元，而這 4 萬元要支付陪月、生產、購買育兒用品等費用。加上香港消費指數太高，要維持收支平衡已不容易，怪不得越來越多香港人選擇不生孩子！

勞工及福利局局長羅致光在 2017 年 12 月 24 日發表網誌，稱本屆政府將開展改善產假的研究工作，初步希望至少與國際勞工組織建議的 14 週產假看齊。如果產假由 10 週增至 14 週的話，準媽媽們會希望怎樣編排產假？

- ☐ 前 0 後 14
- ☐ 前 1 後 13
- ☐ 前 2 後 12
- ☐ 前 3 後 11
- ☐ 前 4 後 10

我們作了一個簡單的統計，大部分準媽媽都揀選了「前 1 後 13」及「前 0 後 14」。從這個數據可見，媽媽們都需要在產後休息和多些時間照顧寶寶。

◇ 中國

中國開放二孩政策後，亦延長了產假，鼓勵女性多多生育，無論生第一胎還是第二胎，都可以享有：

98 天基本產假 + 30 天計生獎勵假（即二孩以內）= 128 天

此外，如果生多胞胎，每多一個嬰孩可加 15 天，即是生雙胞胎有 143 天、三胞胎則有 158 天。如果套用在香港，以月薪港幣 2 萬元計算，職場媽媽可得的有薪產假便是 8 萬 5 千元，無論在時間或者金錢上也能支援育兒工作。香港政府凡事都提及要跟中國接軌，但為什麼在產假安排上就有那麼大分別呢？

◇ 台灣

至於台灣，職場媽媽放完產假之後，父母可以輪流申請各半年有薪育嬰假（可得半年工資的 60%）及無薪育嬰假合共兩年，即是媽媽上班，爸爸就在家中照顧嬰孩，餵奶、換尿片、買餸煮飯、洗衫、拖地、洗廁所……作為爸爸的，別以為 Full-time Mom 實「好歎」！

跟讀者一樣，我曾經也是一個在職的母乳媽媽，以上所提及的困難我也遇到過。可幸的是，我的家人、朋友及僱主非常支持我，我才能走過這條母乳之路。這段路實在不易行，但在途中，我找到箇中樂趣，也改變了我的人生路向。

作為在職「奶媽」，我希望藉這本書分享我的 4 年實際經驗及知識，來幫助每位母乳媽媽輕鬆快樂走過母乳之路。

**哺乳沒有重量，是人自己覺得「沉重」，
就這樣而已！**



CHAPTER

2

孕期準備、
產後需要



「三早」：早準備、早接觸、早上奶

大部分準媽媽都會在懷孕期內決定是否以母乳餵哺嬰兒。縱使決定餵母乳，卻不知道要準備些什麼。為了讓母乳餵養順利成功，準媽媽們要謹記「三早」，即是嬰兒出生前要「早」準備、出生後「早」接觸、自然就會「早」上奶，這是母乳餵養成功的要訣。

「早」準備

首先我們要認識自己的身體，其實在懷孕期內，除了照超聲波外，都可以安排照乳房，作一個簡單的身體檢查如乳腺組織、乳頭狀況等，如果乳頭有內陷的情況，可能需要在母乳餵養前作出更多的準備工作。

懷孕期內，大部分準媽媽都會感到乳房變大、乳暈變深，甚至乳頭改變形狀。首要感到是乳房的鬆、軟、脹、硬，但若果你的乳房沒有改變及變色，你可能需要與你的婦產科醫生談談，作進一步乳房檢查。每一個專業的母乳顧問（例如擁有 IBCLC 國際認證母乳顧問資格）、助產士或者婦產科醫生，都可以幫你檢查乳房，評估情況。

Q：我應不應該在生產前開始擠奶？

有些準媽媽會在懷孕後期開始分泌初乳，但亦有很多人沒有這種情況。我們不需要特別在這個階段刺激乳房，將初乳擠出。可能你會聽過有些人需要這樣做，她們可能患有糖尿病、血壓、甲狀腺等健康問題，這些問題會影響或延遲準媽媽的母乳分泌，所以準媽媽可能會被建議提早刺激乳房。

Q：我是否需要鍛煉強化乳頭？

很久以前好多準媽媽會聽說用毛巾或尖銳的物件，在沖涼時拉扯或大力揉搓乳頭來幫乳頭「做運動」，刺激它們，使它們做好泌乳的準備，其實這些建議都是沒有什麼根據的。我們需要做的應該是找出你屬於哪一種乳頭，如果乳暈面積較大，乳頭可能會比較平坦甚至凹陷，這些媽媽們可能會在母乳餵養上遇到一些困難。但請謹記我們是Breastfeeding（母乳餵養），不是Nipplefeeding（乳頭餵養），寶寶可以因應媽媽的乳頭情況作出調節，所以鍛煉乳頭是沒有需要的。

Q：我需要為母乳餵養準備什麼？

其實在母乳餵養的路上，準媽媽會遇到林林總總的情況，而且都是因人而異，在物資上根本沒有什麼東西一定要在產前準備好的，反而最重要的是在知識上及心理上的準備；例如購物清單、乳房按摩等，正確資訊可以幫助媽媽們避免發生一些常見問題。若有任何疑問或擔心，都可以請教國際認證母乳顧問、健康院護理人員或者你的婦產科醫生。在懷孕期間可以參加母乳準備培訓和母乳媽媽聚會，亦是母乳餵養的最好準備，與同路人互相鼓勵與支持。例如我在Facebook開設的「樂乳路」母乳群組（www.facebook.com/breastfeedinghongkong），也可以找到有用的資訊。

母乳群組



「早」接觸

早前美國有一群組以母乳餵養為研究題目，研究對象是加州兩個城市共 19 間醫院中所有生下足月嬰兒（37 至 40 週）的媽媽們（樣本規模 21842 人）。與沒有早接觸的母嬰相比，與寶寶有早接觸的媽媽的純母乳餵養率更高，且與接觸的時間長短有着實在的關連。

只要媽媽和寶寶的情況允許（寶寶一般生理狀況穩定，並非早產、不需要特殊監護、沒有因為使用藥物而出現昏睡等情況），出生後的寶寶應該儘快（在首一小時內）與媽媽進行肌膚接觸。寶寶出生後的首一至兩小時，是往後數天之內最清醒的時刻。及後，寶寶會進入昏昏欲睡的狀態；所以媽媽應儘早與寶寶接觸，約在寶寶出生半小時內開始。

現時的醫療干預雖然使分娩生產痛楚及風險降低，但用藥如催生麻醉藥，很難避免會有少量通過胎盤臍帶進入寶寶身體內，令他的清醒程度減低。但如果能夠讓寶寶在產後半小時之內含到媽媽的乳頭，就能刺激催產素分泌。此時產生的初乳既有營養又黏稠，同時可以讓寶寶練習吸吮、吞嚥和呼吸，也為寶寶的腸道吸收了一些有保護作用和抗感染的成分，並儘快刺激寶寶產生第一次大便，減少黃疸出現的可能性。

最佳的肌膚接觸方法

如果情況許可，媽媽可以裸露上半身，半臥位，寶寶不穿衣服，把寶寶放在媽媽的胸腹部上。寶寶與媽媽的肌膚相貼後，大約經過半小時的溫馨時刻，寶寶會被媽媽乳暈散發的氣味刺激，以及在媽媽溫柔的觸摸下，憑着本能慢慢爬向乳房，最後含住乳頭開始自發吸吮。所以，入產房前儘量不要抹乳頭，儘量提醒護理人員保留寶寶小手的羊水及胎脂（從媽媽肚裏帶出來的脂肪），這種味道與乳暈相似。

肌膚接觸的好處

與媽媽肌膚接觸的寶寶，體溫、呼吸、心率會較平穩，不易低血糖，也較少哭鬧。而媽媽與寶寶肌膚接觸後，會釋放更多的催產素，有利於母愛行為及產後子宮恢復。

應對醫療分娩干預

一、催產

如果醫生建議催產，下面有些小小的建議：

- ・ 問醫生幾個問題：不催產會如何？發生最壞情況的可能性有多大？如果不催產，還要等多長時間才能分娩？如果催產失敗會如何？
- ・ 問清楚具體用藥情況，可以諮詢醫生或有母乳相關資歷的醫護人員。
- ・ 諮詢醫生是否適合間歇的（即連續的）使用人工催產素來促發分娩啟動。研究顯示，減量和減緩使用催產素可以減少緊急剖宮產的可能性。
- ・ 提早了解子宮是如何好好保護寶寶的。一般規律性宮縮，媽媽會感覺到子宮上頂方受壓，而不是左右兩側。了解子宮是否已準備好催產素受體，以及接受催產素的工作。

二、剖宮產

即使在選擇剖宮產的情況下，有幾點媽媽們也需要注意的：

- ・ 如果生理上沒有特別狀況，應優先考慮自然分娩。個別孕婦的狀況及安排應向你的婦產科醫生查詢。
- ・ 如果以前做過剖宮產，下次生產時仍可能選擇用剖宮產後陰道分娩（VBAC）。

- ・ 如果沒有特別狀況，可考慮請求醫生暫緩剪斷臍帶，把寶寶抱得低點直到臍帶停止跳動。臍帶一剪斷，就可以把寶寶抱過來看看摸摸，拿起他的小手觸碰自己的臉頰。
- ・ 如果沒有特別狀況，可考慮請求醫院儘量不要完全清洗掉胎脂，讓這些微黃色的薄膜保護寶寶，讓寶寶的體溫更加穩定。
- ・ 分娩完成，待媽媽及嬰兒情況隱定後，就給寶寶埋身哺乳。

三、胎位不正（或難產）後都可以埋身

基於某些原因或特別狀況，也許媽媽和寶寶沒有經歷即時身體接觸，建立母嬰關係，甚至可能需要母嬰分離一段時間。這都是無可奈何，但這裏還是有些建議給你：

- ・ 儘可能爭取 24 小時和寶寶待在一起，或儘可能父母其中一方留在 NICU，陪伴寶寶有助於彼此認識。
- ・ 儘可能多接觸寶寶的皮膚，聞他的氣味、摸他、輕撫他，盡情享受與他相伴的時光，增加媽媽身體催產素的釋放，以增加奶量。
- ・ 如果可以出院，但仍然未認識埋身的方法或是重新埋身，可以與寶寶在安全的情況下一起洗個暖水澡，在放鬆享受沐浴時，撫摸他，為他按摩。欣賞他的皮膚，用鼻子碰碰他，親親他的腳趾頭。當泡在水中時，如果寶寶想吃奶就讓他吃。
- ・ 抱着寶寶，由家人或專人給你做一次放鬆按摩，只要感覺良好就行，放鬆心情有助於釋放催產素。
- ・ 為寶寶做決定，例如穿什麼衣服、用什麼包被，學會怎樣安撫他。
- ・ 如果寶寶不吃奶，要明白這只是暫時性的，不要驚慌或沮喪，寶寶很快就會開始吃奶。

「早」上奶

在生產過程中，較少的醫療干預會使媽媽較易上奶。大部分香港的愛嬰醫院提倡產後母嬰同室，早接觸就可以達到早上奶。如果家人擔心媽媽的奶量，媽媽可以提醒家人寶寶對奶的需求是慢慢建立的，因為他們的胃容量有限。

寶寶的胃容量有多少？



1 至 2 天	3 至 6 天	1 週至 6 個月	6 個月至 1 年	成人
大概等於 1 粒青豆	大概等於 1 顆提子	大概等於 1 個 士多啤梨	大概等於 1 個西柚	大概等於 1 個蜜瓜
7-13 ml / 1-5 茶匙	30 - 60 ml / 1 - 2 oz	60 - 90 ml / 2 - 3 oz	90 ml - 0.5 quart / 3 oz - 2 杯	4 杯 (1 quart)

產後第 1 天，寶寶的胃容量只有 5 至 7ml，每餐食幾滴奶到 5ml 就夠了，而媽媽在 24 小時平均產奶量為 37ml。產後第 3 天，寶寶的胃容量只有 22ml，每餐食 22 至 27ml 就夠，而媽媽 24 小時平均產奶量約為 88ml。

所以真的不用擔心，只要勤讓寶寶吸吮，他們是餓不壞的。就算寶寶出生後 24 小時真的沒有吃到足夠的奶，健康的足月寶寶能依靠自身代謝來維持所需，也不會出現低血糖等症狀。

然而我們需無時無刻都要記住，我們為什麼要堅持餵母乳？究竟母乳對我們的寶寶及自己有什麼好處？

當寶寶喝母乳時，寶寶可能減低：

- 哮喘
- 敏感
- 耳朵感染
- 高血壓和心臟病
- 呼吸道感染
- 降低智商和認知發展
- 肥胖
- 缺鐵性貧血
- 嬰兒猝死症 SIDS
- 糖尿病（1 型和 2 型）
- 消化問題
- 兒童癌症
- 暴露於環境污染物
- 睡眠呼吸暫停
- 牙科問題和錯誤咬合

當媽媽哺乳，可能減低：

- 糖尿病（妊娠及 2 型）
- 超重和肥胖
- 骨質疏鬆症
- 乳腺癌、卵巢癌和子宮癌
- 高血壓和心血管疾病
- 容易意外懷孕

**先信任寶寶，
然後就可以成為寶寶信任的人。**

過敏兒從哪裏來？在臨床醫學上一直對這問題有所爭議，準媽媽也未能得到幫助和正確教導。所以，華人社會的過敏兒由 1974 年的一點多百分比，飆升至今天的三至四成。過敏嬰兒所遭受到的折磨非健康人士所能想像，例如：每天處於感冒狀態、晚上痕癢難當無法入睡、反覆便秘腹瀉、無精打采、頭痛，甚至被診斷成過度活躍。媽媽也是最痛苦無奈的，因為撫育過敏兒，所需付出的心力遠比撫養健康寶寶為多。

寶寶為什麼會有過敏的情況？

- ・ 遺傳媽媽或爸爸的過敏體質
- ・ 媽媽對食物 / 塵蟎等致敏原敏感，可能會從胎盤輸送過敏體質給嬰兒
- ・ 哺乳期間，媽媽的致敏原經母乳輸送給嬰兒

寶寶過敏之所以發生，絕大部分是在懷孕期所造成的。懷孕時，媽媽的慢性過敏抗體（IgG）及致敏原均會透過胎盤，直接進入胎兒內。此外，在寶寶出世後，母親的過敏抗體及致敏原仍可能會透過母乳輸送給嬰兒。

媽媽在懷孕及哺乳期間，如果有嚴重的過敏併發症，則寶寶體內過敏抗體會較一般寶寶來得少，以後可能出現過敏疾病的機會也相對較高。當媽媽體內的致敏原濃度低的時候，餵哺母乳確實能預防過敏發生；但有過敏體質的媽媽餵哺母乳時，有可能不但不會降低過敏反應及風險，還會增加寶寶過敏發生的機會率。



職士呂奶女馬工父田冬



作者

周贊 Catherine Chow

編輯

Cat Lau

排版及美術設計

Venus Lo

封面設計

香港母乳顧問有限公司

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk



萬里機構



萬里 Facebook

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一八年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6632-7

職場 奶媽攻略



作為媽媽，母乳是我們給孩子最佳的禮物。

然而作為一位在職媽媽，母乳路並不好走。

國際認證母乳顧問 Catherine Chow 為在職的母乳媽媽提供支援與鼓勵，深入淺出地把實戰經驗編寫成書，涵蓋：孕期及分娩過程的準備、母乳餵養的基本原理、泵奶的基本知識、如何調整奶量、母乳儲存技巧、產假後的安排，以及埋身餵養的技巧。

每位媽媽的母乳路不大相同，有的人走得輕鬆自在，有的人卻困難重重。事實上，成功的母乳餵養，少於 10% 靠體質和技巧，90% 以上靠媽媽的恆心及毅力！請謹記：母乳路在自己腳下，在自己心中，不在別人嘴裏。



ISBN 978-962-14-6632-7



9 789621 466327



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：育兒