餵哺母乳 11項注意！

1 怎樣開始？

養和醫院註冊營養師柳慧欣說，餵哺母乳需要堅持，過程中有不少艱辛，而她身為營養師雖然從資料中了解到該如何做，但到了真正當了母親，通過實踐，才能掌握技巧。

「很多準媽咪問怎樣開始餵哺第一次母乳？我會答：分娩後半至一小時，將BB抱到懷中，讓他自行搜索，自然會找到乳頭，懂得如何吸嘬，這是天生的技能。愈早開始給嬰兒吸吮，不但可刺激加快造奶，更可讓嬰兒出生後便心理上知道吸吮的需要，賦予他安全感。」柳慧欣說。

不過，上述對於順產的媽咪來說就較容易做得到，惟對於剖腹生產的媽咪，因為傷口仍然很痛，故這過程就會較痛苦，她作為過來人，感受到當中苦況，但整個過程仍是享受的！

2 初乳最珍貴

開始哺乳的數天是初乳，顏色偏黃，含多種免疫球蛋白、酵素、抗體及活性白血球，具有殺菌及抑菌的作用，故份量雖少，亦已非常足夠。媽咪縱使首數天仍感不適，或感辛苦亦要堅持餵哺，盡量不要輕易放棄。數日後母乳漸漸變回奶白色。

母乳會隨不同天氣及BB需要而改變成分比例，例如夏天時水分較多，冬天時脂肪比例較高。

有些BB出生後要住暖箱，媽咪未能親身餵哺，可用電泵或手泵將母乳泵出，然後交由護士餵奶。只要勤力，就算全泵母乳的媽媽都可保持奶量。

◀產後如未能立即親自餵哺，亦可以將母乳泵出。

3 一哭便要餵哺

媽咪們經常會問，每隔多久便要餵哺？柳慧欣說，初生一個月的BB，如餵哺奶粉的大約二至三小時一次，全母乳的BB基本上毋須計時，他一肚餓自然會哭，一哭便要餵奶。

「每次餵哺約半小時，BB吃飽便睡覺。大約一個半小時至兩小時便哭醒，媽媽又要餵哺了，所以BB出生的首月媽媽是很忙碌的！」柳說。

有時BB飲奶途中睡着了，媽媽可輕輕拍醒BB繼續飲，因而餵奶時間又延長，少一點毅力也無法堅持。

▶BB吃飽便睡，肚餓便哭醒，一醒便要餵哺。

4 前乳多水 後乳多脂

餵哺母乳的首數天，最好每次餵哺時，都要餵足兩邊乳房，好讓兩邊乳房有足夠刺激，更容易上奶。但柳慧欣提醒媽咪們，要讓BB自然地飲完一邊，自動甩嘴，才移到另一邊乳房，毋須刻意計算時間。

「母乳分為前乳及後乳，前乳水分較多，後乳則佔較多脂肪，所以一定要由前乳一直吃到後乳才夠飽肚。如果媽咪們在BB未自然甩嘴前，就移他到另一邊，BB吃的大部分是水分，便會不夠飽。故媽媽應耐心等候BB吃清一邊，才開始另一邊。

5 羊脂、護乳罩護乳

▼護乳罩可免媽媽餵哺時有痛楚。

餵哺母乳需承受痛苦，因為BB有時會過度用力吸嘬、亂嘬、亂扯，而令乳頭受損，或會流血，柳慧欣建議每次餵哺完可搽羊脂膏或擠出少量母乳來滋潤乳頭。

亦有人建議可以加一個護乳罩，像一塊膠膜般蓋住乳房，可減輕BB哺乳時的痛楚。不過柳直言因怕蓋上保護膜後BB不夠力嘬，故寧願忍痛，也不用膠膜。

6 兩個月 戒夜奶

很多媽咪問何時為BB戒夜奶最適宜？柳慧欣說，可在BB八星期時嘗試，但大部分情況會自然發生，例如她自己在晚上十一時餵完奶後，會再痛一至二安士已泵出的母乳，讓BB吃個滿足，然後一睡便睡到早上五時才醒，這便算成功！

如果BB半夜仍哭叫，可以輕輕拍BB身體或抱起BB再次安撫他入睡。或可嘗試用側睡枕或嬰兒包被固定睡覺的位置，可增加BB的安全感和減少驚醒的機會。

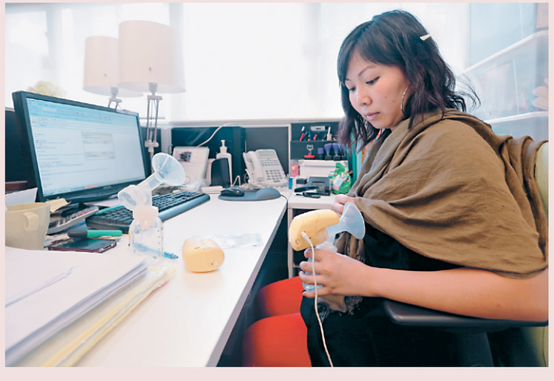
7 為BB儲奶

▼預先備存的母乳可供BB翌日食用。

由於香港的產假短，故在職媽咪在BB出生後一個半月或兩個月後便要上班，故應計劃為BB儲奶。

「為了讓BB有充足糧食，復工前兩至三星期要開始儲奶，就算BB已戒夜奶，建議媽媽復工前半夜起牀泵奶，及每次餵奶後將剩餘的奶擠下來，第一可以保持日間的奶量，第二以積少成多的方法增加冰箱的人奶儲存量；而為了保持奶源充足，媽咪上班時亦要定時泵奶，擠奶盡量相隔不超過四至五小時為佳，存放入雪櫃中，上班前和下班後可親身餵哺，預先儲存的母乳可供BB翌日食用。」柳說。

如工作地點沒有適合地方泵奶及儲奶，媽咪可考慮白天給BB食用奶粉，下班後才餵哺母乳。



▶媽咪上班期間都要為BB泵奶，相當辛勞。

養和醫院註冊營養師 柳慧欣

撰文：陳旭英　攝影：張文智
設計：林彥傅

8 人奶BB要補水？

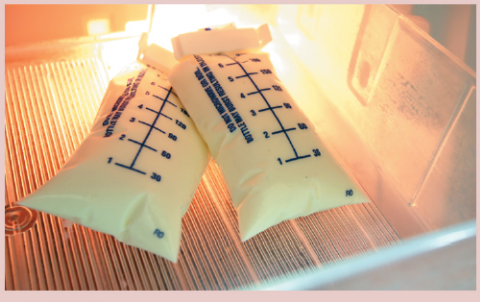
很多媽咪會問應否給BB飲水？柳慧欣說：「如果全餵哺母乳，首六個月毋須補水，食用母乳的BB不會有便秘問題，首六個月的全人奶BB一個星期沒有便便都屬健康，因為母乳能夠完全被BB吸收。而且當嬰兒喝水後，便會減少喝母乳，從而減低母親的供乳量。

如果不是全母乳，媽媽亦不用補水，在母乳或配方奶中，九成是水分，所以的確毋須為BB另添清水。嬰兒喝水太多會容易引致水中毒及抽筋。

而柳慧欣的個人經驗是在BB一個月大後，餵哺母乳之間可偶爾給一兩口水，合共每日最多補一安士水，目的只是讓他知道有水這種味道，因母乳已有足夠的水分。

▶母乳已有足夠水分，但媽咪可以在BB一個月時，在母乳之間給一兩口水。

▼母乳在攝氏四度以下雪櫃內，可保鮮3日。



10 如何存放母乳？

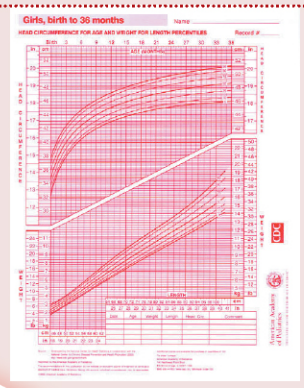
母乳可儲存在攝氏四度以下的保鮮格內，最多可保鮮三日。如預計三日內未能讓BB食用，就應放入攝氏負十八度的冰格，可保鮮二至三個月。每次餵哺前，可將母乳以低於攝氏五十五度的水溫熱，如果沒有溫度計，就以平時飲用的水溫來作標準暖熱母乳。千萬不要放入滾水中燙滾，也不要貪方便使用微波爐翻熱，因高溫會破壞母乳中的天然抗體及破壞母乳中的營養。

但柳慧欣提醒，經存放的母乳營養會有輕微流失，不及新鮮母乳，故最理想當然是直接餵哺。

9 符合生長線

媽咪或會擔心自己是否餵哺足夠，柳慧欣說可參考嬰兒生長線（growth chart），如增重及增高等合乎生長線，代表BB吃得足夠。另外吃得夠的BB，每日會濕最少六片尿片。

如濕片不足或小便深色表示水分不足，或生長線偏離正常水平，就要考慮增加餵哺次數！



▶媽咪們可向醫生索取有關生長線的資料。

▼BB在六個月大時食物種類開始多元化，但因應需要，可餵哺母乳至兩歲大。

11 何時停母乳？

柳慧欣說：「世衛建議在BB首六個月前應以純母乳餵哺，對BB最好。」

至於何時停母乳？「由於BB在六個月時開始進食固體食物，食物種類逐漸多元化，踏入第八至九個月，固體食物更增至兩餐，因而稍為減少了BB對母乳的需求，在職媽咪除了早晚餵母乳外，上班只須泵一次奶，相對輕鬆得多。甚至到一歲後，只需早晚各埋身餵一次便可，不再需要在上班時間，例如午飯時泵奶。但根據世衛建議，母親可以母乳輔助餵養，直至BB兩歲大。」