

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

 Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Jun 2024

十年母乳札記 - 母乳義工實戰分享 為你拆解常見迷思

作者簡介：

胡蘇媽：

三孩之母，前營養學家及調解員。當了 6 年的全職媽咪，8 年母愛蜜語母乳支援小組的義工，10 年的「奶媽」。在育兒路上走過了許多階段，非常感恩能成為其他媽媽的同路人。

在身為「奶媽」的多年經驗中，我遇到了許多媽媽們對母乳餵養的疑問和迷思。我想在這裡分享一下，希望能給正在預備或已經開始餵哺母乳的媽媽們一些啟示。

有媽媽問：「我食咗韭菜餃，擔心奶量會減少，點算啊？」



我理解媽媽的擔心。食物對奶量的影響因人而異，每個人對食物的反應也不同。現時，有關媽媽飲食對奶量影響的研究資料不多。產奶量主要跟隨供求原則刺激乳房分泌乳液，媽媽不必過於擔心單一食物對奶量產生的影響。如對部份食物存有疑問，可於初次進食時先試少量。

另一個常見的問題是：

「我冰奶太多，冰箱放唔落，點算啊？有冇需要買個獨立冰箱？」

如果媽媽為日後上班或其他原因需要儲備母乳，儲存寶寶數天所需的食量便已足夠。冰奶就像後備電一樣，有需要時才使用。過多的冰奶需要額外的時間和精力去處理，如最終不需使用會浪費媽媽的心血；而媽媽因過度泵奶而刺激乳房大量造奶，可能會導致乳房堵塞和寶寶吸吮困難。此外，寶寶於每個階段有不同的營養需求，母乳的成分會隨著寶寶的成長而作出改變。除非有特殊情況需要儲存大量冰奶，例如媽媽復工後未能泵奶，否則我建議不要儲存大量冰奶。

亦經常有媽媽問：「一邊餵奶時，點解另一邊會滴奶？」

部分媽媽於噴奶反射時會有這個現象。

如果媽媽需要儲存母乳，可以試著一邊乳房親餵，另一邊乳房使用小杯或奶瓶收集滴出的母乳；而需要增奶的媽媽，可以把握這個時機邊餵邊泵奶。這樣既可節省時間，亦可刺激造奶。但如果媽媽不需要額外的母乳，通常用手指輕輕按壓乳頭，一會滴奶情況便慢慢減弱或停止。



最後一個常見問題是：「我成日擔心自己唔夠奶，點做好？」

首先媽媽應了解如何正確評估寶寶食到的奶量是否足夠，寶寶含乳是否正確等，確定媽媽奶量是確實不足還是誤會了或信心不足。

每位媽媽都是獨特的，體質也不同，媽媽如有需要可以嘗試以下方法來增加奶量：

1. 確保足夠的水分和營養攝入：

喝足夠的水和食用均衡營養的食物可以幫助維持良好的奶液供應。至於坊間流傳增奶的食物，我覺得試試無妨，但最重要是留意自己的反應及不要過量。

2. 減輕壓力：

壓力可能會影響出奶的效果。嘗試放鬆身心，特別是餵哺或泵奶時。找到適合自己緩解壓力的方法，如休息、聽聽音樂或與其他母乳媽媽交流。

3. 尋求合適的協助：

如遇到餵哺上的疑問或感到困難，盡快尋求合適的人士協助，例如醫院及母嬰健康院的母乳姑娘能協助處理餵哺上的困難；母乳義工亦可於心理上支援媽媽及提供正確資訊。

4. 學習靜觀自己的身體：

當感到過度疲累和壓力過大時，我們應該尋找壓力的來源，並主動面對這些壓力。這種壓力通常源於對自身的期望。身為「奶媽」，我們可以試著放慢腳步，細心感受自己的身心狀態，是否常常發脾氣或睡眠不佳，這些都是警示信號。

由於每個人第一次擔任「奶媽」時都以不同的態度面對，所以我們需要學習適合自己的方法。我個人學到一些簡單有效的方法，例如深呼吸、出門曬太陽、聽音樂、和朋友見面等，這些都有助減壓。當變得輕鬆時，便能更好地活在當下，享受和孩子互動的美好時光，從而靜靜地感受那份真摯溫暖的愛。只有好好照顧自己，我們才能與孩子攜手走得更遠。



作為一位有經驗的「奶媽」，我已經走過了不同關卡。轉眼間大兒子已經10歲了，回想當新手媽媽時確實有不少疑惑，幸好有其他富經驗的「奶媽」分享，令我能排除萬難。到了自己與其他媽媽分享時，發覺不少媽媽都覺得奶是越多越好的，但其實只要夠自己寶貝食就好了。媽媽不需要以泵奶或儲奶量去評估自己的產奶能力，亦不需與其他媽媽比較。**給孩子母乳，無論多少，都是最好的禮物。**這段時光也將成為你和孩子之間甜蜜的回憶，並為開展良好的親子關係建構堅實的基礎。

各位媽媽加油！遇到疑難時，盡快尋求母乳姑娘或母乳義工的幫助啊！



更多實用資訊：

1. 衛生署 家庭健康服務 網頁 (頁底)

- <餵哺寶寶知多少 - 遊戲區>：

<http://s.fhs.gov.hk/6jwpb>



2. 自然育兒網絡 網頁

- <奶媽秘技全集>：

<https://nphk.org/bf/bfnote/>



作者在本文章表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場。

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：曾珮瑜女士、謝嘉雯中醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

P.3



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhika.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

