



婦女產後上班仍繼續 全餵母乳，要有什麼準備？

世界衛生組織建議首 6 個月應以純母乳餵哺嬰兒，隨後逐漸添加固體食物，並持續母乳餵哺至兒童 2 歲或以上。如果有充足的準備，返回工作崗位便不會成為餵哺母乳的障礙。

▶ 讓哺乳有好的開始

產後上班若要哺乳成功，媽媽需要盡早且頻繁地哺乳，寶寶有需要就餵，讓寶寶多與媽媽的乳房接觸，這樣寶寶才不會被後來的人造奶嘴所影響。

▶ 學習如何用手或奶泵擠奶

奶泵已逐漸成為哺乳媽咪必備用品之一。寶寶喝不完的奶水，可用奶泵吸出存放至冰箱保存；產假結束回去職場後，更是上班媽咪必備且依賴的東西。

▶ 讓寶寶習慣奶瓶

最好在媽媽上班前兩個禮拜，給寶寶奶瓶當玩具及試用奶瓶餵擠出母乳，讓他開始熟悉奶瓶。

▶ 與家人溝通，確保得到家人全力支持與配合

與家人商討，當媽咪不在家時，家人可用泵出來的母乳餵哺孩子。亦應在產假將完結時將寶寶交家人餵哺擠出的母乳。

▶ 參加母乳餵哺支援小組

可與餵哺母乳媽咪彼此交換心得、分享經驗，將能有效地減低壓力，職場哺乳之路也會更加順利。

（資料由香港浸信會醫院提供）

陳慧雯

香港浸信會醫院產科育嬰室護士長
註冊助產士
國際母乳餵哺顧問

