



香港助產士學院

Hong Kong

College of Midwives

College of Midwives

在職媽媽 – 母乳餵哺

資深助產士
鄧佩玲



在職媽媽復工後
能否繼續以母乳
餵哺孩子？





上班前準備

I) 與上司溝通

~ 每天需要兩次在公司擠奶

餵奶及擠奶時間表(只作參考)

上班前 (約7:00 - 8:00 a.m.)	親餵寶寶
中午 (約12:00 - 2:00 p.m.)	第一次擠奶，約需30分鐘
下午(約4:00 - 6:00 p.m.)	第二次擠奶，約需30分鐘
回家後	按寶寶需要親餵

上班前準備

II) 復工前2-3週宜開始在家建立
「母乳庫」

擠奶

減少

追奶

上班前準備

III) 物品的預備



擠奶器

奶袋/奶瓶

密封膠箱
或密實袋

冰袋



溫馨提示(I)

1. 擠奶相隔時間▶▶▶ 不超過4 - 5小時



2. 若擠出奶量不理想▶▶▶ 手指按摩及輕掃乳頭



溫馨提示(II)

3. 擠奶前宜多喝水來補充水份



4. 未到擠奶時間乳房已經很脹
用手擠奶3 - 5分鐘舒緩乳脹



(a) 大姆指及食指放在乳暈上，並往胸壁方向內壓。

溫馨提示(III)

5. 清潔擠奶器

熱水浸

消毒藥丸

微波爐
消毒袋

溫馨提示(III)

6. 儲奶方式



7. 運奶方式



常見的問題(I)

~ 上班時擠奶



- 👉 保持心境輕鬆愉快
~ 深呼吸數下，放鬆心情
- 👉 看著寶寶照片
- 👉 想像母乳如噴泉湧出

常見的問題(II)

擠出母乳的儲存及可儲存多久?

~ 室溫下保存約4小時

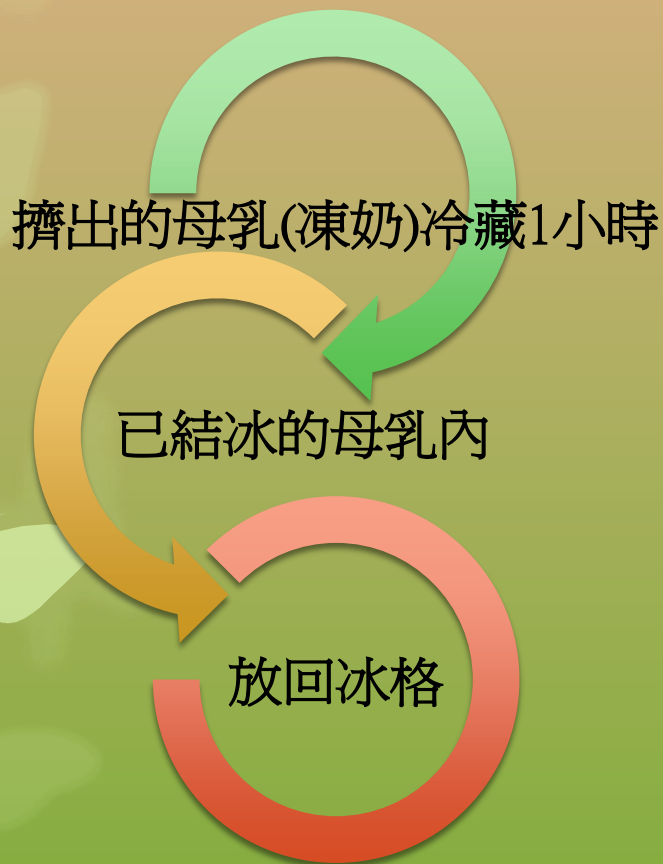
~ 標籤及貼上日期及時間

~ 解凍的母乳
必須於24小
時內使用

	存放溫度	儲存時間
	室溫度計(25 - 37°C)	4小時
	冰袋加冰種	24小時
雪櫃	冷藏格 (2-4°C)	5天
	冰格(-18°C或以下)	3個月
	獨立冷藏櫃(-20°C)	6個月

常見的問題(III)

怎樣混合不同時間擠出的母乳?



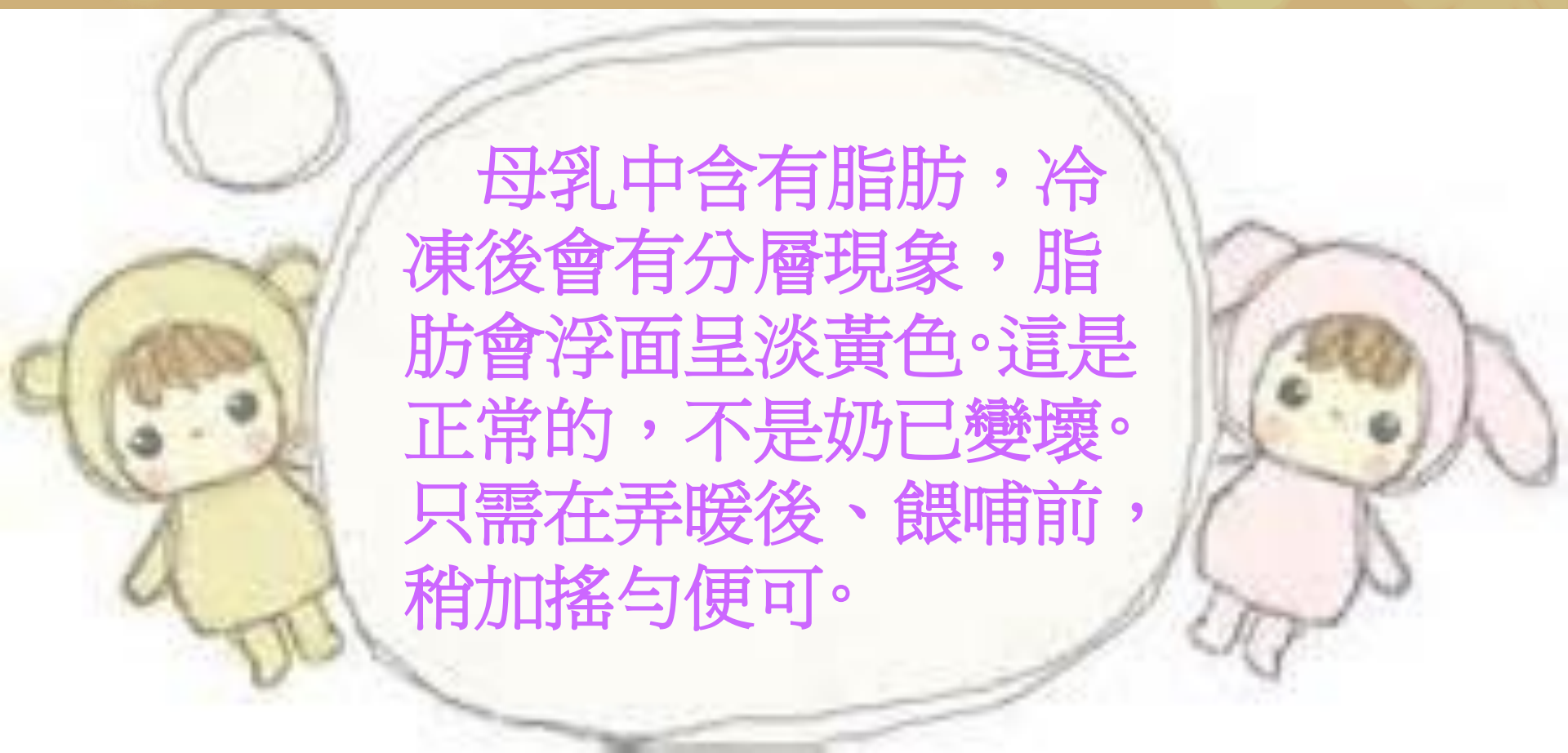
緊記

凍奶份量必須少於已結冰的份量

例如: 2安士已結冰的奶
可混入1安士凍奶

常見的問題(IV)

雪凍了的奶表面有層分隔物，是否壞了？

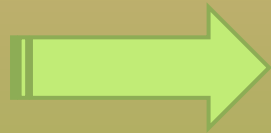


母乳中含有脂肪，冷凍後會有分層現象，脂肪會浮面呈淡黃色。這是正常的，不是奶已變壞。只需在弄暖後、餵哺前，稍加搖勻便可。

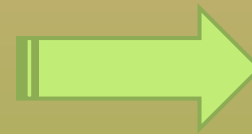
常見的問題(V)

如何弄暖凍奶?可否放入微波爐翻?

冰格的乳汁



(不宜超過十二小時)
雪櫃冷藏內數小時



暖水浸暖

切忌直接煲熱或使用微波爐翻

常見的問題(VI)

上班泵奶，奶量愈來愈少，是否正常？

缺乏孩子的
吸吮



繁忙的工作

↓ 奶量

常見的問題(VI)

令奶量回升方法

親自餵哺
一邊餵一
邊擠奶

飲足夠
水份

上班工作時，盡量
定時擠奶最少2次，
增加不定時的短時
間手擠奶

擠奶時宜放
鬆心情，對
自己有信心

成功母乳哺餵

爸爸及家人的支持十分重要

• 爸爸

按摩肩膊

給予枕頭令
母親餵哺時
姿勢舒服

給予水份

給予腳踏

Q & A





**Thank
You**

