

醫護深情 | 給新手哺乳媽媽的一封信

■ 醫護人物  
 發布時間: 2025/08/01 07:00  
 最後更新: 2025/08/01 09:58

關注文章 儲存文章 分享: [Facebook] [Twitter] [WhatsApp] [Email]

熱門 鬼滅之刃 女神配對計劃 Chiikawa 香港小姐2025 基孔肯雅熱 暑假好去處 DSE2025 超市大搜查 會員有獎

Topick 健康 專欄作家  
**葉敏賢** 醫護深情  
 港島東醫院聯網 婦產科顧問助產士  
**給新手哺乳媽媽的一封信**  
 醫院管理局

一般而言，自然產（陰道分娩）較易讓媽媽在產後立即開始哺乳，而剖腹產則可能因麻醉及手術傷口等因素，哺乳初期或會面對一些挑戰。然而，透過正確的愛嬰措施與支持，要成功餵哺母乳亦絕非難事。以東區尤德夫人那打素醫院為例，我們會盡早在術後為母嬰進行肌膚接觸，最早甚至可於手術室內開始。媽媽會採用側躺哺乳姿勢，從而減輕腹部傷口的壓力。

無論是自然產或剖腹產，只要具備正確知識與支持，加上家人給予關懷和幫助，每位母親皆可找到屬於自己的哺乳方式，順利餵哺母乳。

**2. 為甚麼醫護人員鼓勵產後立即與寶寶進行肌膚接觸？不穿衣服不會感到尷尬嗎？**

產後早期與寶寶進行肌膚接觸對母嬰雙方有諸多益處。不僅能激發寶寶的吸吮反射，刺激媽媽分泌泌乳素，還有助穩定寶寶的體溫、心跳、呼吸及血糖水平，減少寶寶哭鬧及壓力，增強親子關係並為日後的母嬰情感發展打下良好基礎。

除了媽媽，爸爸都可以「親身上陣」進行肌膚接觸，讓寶寶感受到爸爸體溫和愛，增強父親與孩子之間的連結與依附感，對日後支持太太餵哺母乳大有幫助。親密的擁抱和肌膚接觸能帶來愉悅感，有助於安撫情緒，對嬰兒與父母同樣重要。

**3. 為何嬰兒一直頻繁吸吮乳頭，不斷進食？是不是因為我「不夠奶」？**

寶寶出生後頭幾天，媽媽或會驚訝地發現寶寶似乎「一直在食」，一天需要餵食多達十數次甚至更多。這種頻繁哺乳的情況或會令媽媽感到疲憊，甚至懷疑自己不夠奶量。然而，這是正常且必要的生理現象，並不代表母親的奶水不足。

產後數天，媽媽分泌的是量少但營養極為豐富的「初乳」，當中含有大量抗體和免疫因子，是寶寶抵抗外界病菌的第一道防線。「初乳」的量雖然不多，但對初生寶寶來說已足夠，因為初生嬰兒的胃容量非常小，出生第一天僅需要約五至七毫升，相當於一顆小彈珠的大小。此外，寶寶的吸吮動作也同時滿足心理需求，不一定代表吃不飽。

**4. 為甚麼不能同時餵哺母乳和奶粉？待「上奶」才餵全人奶不行嗎？**

許多媽媽會因擔心自己未「上奶」、寶寶不夠飽而考慮添加奶粉。正如上文提到，初生寶寶胃容量極小，每次攝取量有限。產後頭數天是建立穩定奶量的關鍵期，頻繁的吸吮能刺激母體根據寶寶需求來分泌足夠的乳汁。若添加奶粉，寶寶吸吮母乳的意慾減少，反而會降低母乳供應。

5. 為甚麼醫護人員極力鼓勵母嬰同室？產後不可以讓我好好休息嗎？

過去母乳哺育尚未普及時，大眾普遍認為初生嬰兒應該在育嬰室接受護士24小時的妥善照顧。然而，為了協助新手媽媽順利開啟母乳哺育之路，許多推行母嬰友善政策的醫院開始推動「母嬰同室」。此舉並非為了減省醫護人員的工作，而是讓新手媽媽能夠在足夠的醫護人員支持下，及早適應嬰兒的生活節奏。

透過近距離接觸，媽媽能夠迅速了解寶寶的作息及喂奶習慣，第一時間提供母乳。透過頻繁的餵哺，寶寶也更快學會吸吮。同時，得到媽媽的即時回應也使寶寶情緒更穩定，建立信任感。

照顧初生嬰兒確實疲憊，但積極的想法是：媽媽在經歷初生嬰兒照顧的「訓練」中，將變得更堅強和勇敢。「母嬰同室」將這份「累」提前展現出來，但媽媽也得以擁有難能可貴且親密的育兒經歷。

最後，祝福您的母乳之路溫馨順利，願寶寶平安、健康。



▲ 自然陰道分娩後進行肌膚接觸對母嬰均有益處。(醫院管理局圖片)



▲ 嬰兒出生後，醫護團隊即會對母親在手術室內進行肌膚接觸。(醫院管理局圖片)



▲ 肌膚接觸可增加父母與孩子之間的聯繫感。(醫院管理局圖片)