



母乳放冰箱 保鮮4個月

產後婦女坐月時可以在家餵哺，但放完產假復工，餵母乳或有困難，但亦可採用泵奶器預早泵定，儲存在雪櫃中，以供嬰兒肚餓時飲用。

「媽媽上班前可用泵奶器泵定母乳儲藏，由家人用奶樽餵哺嬰兒，份量可以以餵奶粉的份量來做參考，頭六個月的BB每次食三安士奶，每日食八次。一路到BB成長的時候，需求便會增加，四安士、五安士的加上，去到最大的八安士，大概去到六個月的時候可能就一日食四次。」

「泵了的奶可以長時間儲藏，可用袋裝或樽裝，泵亦有手動和電動。雪藏了的母乳可以儲藏好幾個月，餵哺前要用滾水座熱或流動水喉來解凍。」

「新鮮母乳在室溫之下，BB要十小時之內吃完；放在雪櫃下格，可以擺放一星期；急凍的可存放兩星期；獨立冷凍格只放母乳的話，則可存放三至四個月。」



嬰兒每天飲食建議量

年齡	1個月	2個月	3個月	4個月	5個月	6個月	7個月	8個月	9個月	10個月	11個月	12個月
每天餵哺母乳次數	7	6	6	5		4		3	2	1		
每天餵哺奶粉次數				5					3	3	3	
調奶量 ml/次	90-120	120-180	180-210		210-240		210-240		210-240			
水果類				果汁 1-2茶匙	果汁或果蓉 1-2湯匙		果汁或果蓉 2-3湯匙					
蔬菜類				蔬果湯 1-2茶匙	蔬菜湯或蔬菜蓉 1-2湯匙		切碎蔬菜 2-3湯匙					
五穀類				米或麥糊 1/4碗	粥仔或麵 1/4碗	方包 半塊、米糊或麥糊 1/4碗	粥仔 或麵1碗	方包 1塊、米糊或麥糊 2碗、飯半碗				
肉魚豆蛋類					魚或瘦肉 1/2湯匙	蛋黃蓉 1/4個	豆漿 1/4杯	魚或瘦肉 1湯匙	全蛋 1/3個	豆腐 3湯匙	豆漿 1/2杯	



每次餵哺20-45分鐘

打算餵哺母乳婦女，常擔心BB是否吃得飽，到底要多少份量才足夠呢？余思行說：「餵母乳是無法量度嬰兒飲用的份量，但如果餵母乳的媽媽怕餵得不夠，營養師有個指引——每次兩邊餵奶時間大概為二十至四十五分鐘，初時時間較短但次數會較密，之後便會慢慢穩定下來。」

頭一個月是每一個半小時至兩個半小時餵一次，因為母乳很容易消化，所以跟奶粉比較是需要密一點。我們不能真正量度到BB飲了多少母乳，不過如果BB每日有六至八次濕片，和每個月增重一磅的話，便沒有問題了。餵奶次數會隨着BB成長而愈來愈少，但相對每次份量會愈來愈多。」

余思行建議頭兩星期餵母乳期間，不要給BB奶嘴或奶樽，因為這會令BB混淆乳頭和奶嘴，有機會引致進食困難。兩星期後BB成長了，會適應到不同的情況。

六個月後可吃糊仔

初生嬰兒只可以飲用母乳或奶粉，第六個月才能在母乳以外添加其他食物。那麼，母親應如何分配呢？

「最初兩個月，嬰兒要每兩、三小時餵哺一次。第六個月開始，嬰兒主糧仍以母乳為主，但可飲用少量果汁和菜湯，少量固體食物，例如糊仔、碎肉、Baby food等。建議六個月之前除了母乳外，不該餵任何其他食物。」

►自行烹煮或現成糊仔，以及果汁可為BB食物添加新意。



母乳與奶粉營養比較

營養素 份量	母乳		一般奶粉	
	1000 毫升	1000 毫升	1000 毫升	1000 毫升
熱量	700kcal		630kcal	
蛋白質	10.3g		15g	
脂肪	43.8g		36g	
碳水化合物	68.9g		72g	
鈉	140mg		160g	
鉀	450g		700g	
鐵	0.36g		8g	
鈣	280g		460g	
維他命A	2000 IU		2500 IU	
維他命D	50 IU		425 IU	
維他命C	60mg		90mg	

奶粉不及母乳？

在餵哺母乳前，大家可先了解母乳和奶粉的營養比例。

營食師余思行指出，配方奶粉其實是一些透過營養公式調製下的產品，營養雖足，有部分營養比母乳更高，但只是一些仿製母乳成品，「市面上配方奶粉，主要是以牛奶成分為基本，再加入維他命和礦物質，以模仿母乳。奶粉的牛奶脂肪被抽走，再加入例如棕櫚油(palm oil)、椰子油(coconut oil)、橄欖油(olive oil)等植物脂肪酸，以模仿母乳中的脂肪含量。但它沒有抗體，亦無法時刻變化以適合小朋友成長需要。」



註冊營養師 余思行

渾然天成的母乳是初生

嬰兒的最佳禮物，沒有任何一
種配方奶粉可代替。然而仍有

不少母親對餵哺母乳有疑慮，認為
困難重重，今期營養師余思行為大家釋疑
慮，並幫大家定下簡單守則，將餵哺母乳
變成輕鬆事！

餵哺母乳 至醒守則

守則
4

細份量 儲定三餐

余思行提醒餵哺母乳婦女要注意，泵奶需要持續刺激，如果餵的頻率少的話，母乳量便會愈來愈少，所以要持續泵奶。如果泵奶次數減少或停止泵奶一段日子，婦女會停止供乳，一旦停乳，便再也無法回復供乳。

「總之有便盡量泵，泵多一點來儲存。我們會提示母親當第一日上班後，泵定母乳在家，臨出門口餵一次母乳，上班後就由家人餵儲存好的母乳，期間最多可餵一、兩次奶粉；當母親回家後應第一時間餵奶；並盡量儲存足夠兩至三餐母乳份量。」建議急凍的母乳以兩、三安士的細份量來儲存，因為解凍後要一次過用完不可留。余思行特別提醒，千萬不要用微波爐翻熱，因為會破壞母乳的營養，及容易灼傷BB。

「雖然之前說一個半至兩個半小時餵一次，但其實是 fit on demand，BB 喊便知肚餓要餵。」



▲切忌將冰凍母乳放入微波爐翻熱，因微波爐會破壞母乳營養。



餵哺母乳婦女飲食建議

種類	每天需要量	每份
高鈣類	3-4 份	1份 = 300 毫克鈣質食物(1杯牛奶、4湯匙奶粉、1½片芝士、1½杯乳酪)
流質	8-10 杯	1杯 = 8 安士或 250 毫升(水、果汁、湯水)
蛋白質類	7-8 両	1 両 = 4 片魚、肉、雞，1 隻蛋，2 隻蛋白，1 磚豆腐

註：五穀類、生果類、蔬菜類、脂肪類亦要適量進食，以達至均衡營養

守則
5

母親飲食務必小心

餵哺母乳婦女，緊記進食餐單要有均衡營養，如媽媽進食任何刺激性食物，母乳亦會帶有該食物味道，如媽媽進食大蒜或咖喱後，母乳亦帶有大蒜味或咖喱味，嬰兒或會拒絕進食。

哺乳期間如母親吸煙，當中的化學物質會直接去到母乳，而且份量更濃縮，當母親吸一支煙，吃母乳的嬰兒便吸入等同兩支煙的有毒物質。

酒精方面，餵哺母乳婦女可飲用少量，即不多於一杯啤酒、紅白酒或香檳，並且應於餵哺母乳後才飲用，飲用後，下一次的餵哺時間亦要盡量延長，確保有充足時間分解酒精。另任何藥物都會去到母乳，故用藥之前必須問醫生。■



▲▼哺乳期婦女如進食大蒜和咖喱食物，母乳會帶有這些食物的辛辣味道，令BB拒絕進食。

