

# 瑪麗醫院 懷孕旅程記錄




母乳餵哺為準爸媽帶來奇妙旅程，  
讓媽媽和寶寶建立愛及親密的關係！

準媽媽姓名：

第一次面談日期：

第二次面談日期：

如果你對嬰兒哺餵方面有任何的關注或疑問，  
請隨時聯絡我們的助產士。

 瑪麗醫院 Queen Mary Hospital	Pamphlet Topic & Department Code
Ownership	QMH/Obstetrics and Gynaecology-51
Last review/revision	Aug/2023
Approval Group	HKWC Information Pamphlet Working Group
Distribution	As requested

## 我們誰護、推廣及支持母乳餵哺

「世界衛生組織」建議母親應以全母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後在母乳外加添半固體食物，及繼續餵哺嬰兒至兩歲或以上。



本院嬰兒  
餵哺政策

提供  
單獨面談  
熱線：2255 7381

明白你的  
關注及需要

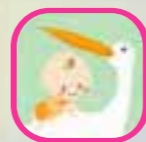
提供資料、  
支持你作出最好  
的選擇

## 懷孕期約12週須知

### 母乳餵哺- 如何有個好開始



My Pregnancy 喜程 from HAgo



sing-to-your  
baby program



特別為準爸媽提供  
產前講座班  
歡迎你們一起參加！



### 請明瞭及計劃：

◎ 生產計劃書



◎ 陪產者及分娩止痛  
的方法

◎ 餵哺孩子由我作主



## 懷孕期20-28週須知

愛及親密的關係  
有助寶寶腦部發育



### ★ 與哈兒建立親密關係

- ✓ 他/她感受到你的活動、聲音及情緒
- ✓ 多想想寶寶的模樣，了解他/她的發展

### ★ 多回應多親近

- ✓ 多跟寶寶說話、唱歌及撫摸他/她
- ✓ 會在安穩中成長得更好、更自信
- ✓ 邀請伴侶和家中子女參與，建立每日親密溫馨時刻

### ★ 嬰兒主導覓食

- ✓ 無論以母乳或奶粉餵哺，都應由嬰兒主導
- ✓ 無需按時、按量地餵哺

### 請閱讀及多了解：

◎ 出生首小時肌膚接觸



◎ 餵哺寶寶多面睇1



## 懷孕期約36週須知

### 正確的哺乳姿勢和位置

### 確保有效的乳汁輸送

### 嬰兒早期肚餓信號



有效的吸吮



衛生署家庭健康服務網頁

### 請閱讀及多了解：

◎ 餵哺寶寶多面睇 2



◎ 母乳哺育與工作相容



## 生產時須知



### 母親友善的分娩措施



### 請閱讀及多了解：

◎ 生產後立即進行不少於一小時肌膚接觸

◎ 若與寶寶分開，盡快出生後六小時內擠乳給寶寶



## 生產後數天須知

- ✓ 母嬰同室- 讓寶寶時刻感受到媽媽的愛和溫暖，亦有助觀察寶寶的需要
- ✓ 寶寶有早期吐餓信號便可以開始餵哺
- ✓ 避免讓寶寶持續哭啼，會產生不安及有害壓力，餵哺母乳可以安撫寶寶
- ✓ 不必擔心寶寶吃得過量，餵哺母乳不會引至癡肥

請勿不必要的補充配方奶！  
學習觀察寶寶吃得足夠的方法！

### 請閱讀及多了解：

◎ 歡迎參加我們的產後母乳餵哺實習班，每天下午三時半在產後房進行

◎ 哺乳媽媽必需學習用手擠乳



## 出院回家須知

家人支持- 讓母乳餵哺更成功！

家人支持幫助實際家務、照顧寶寶，讓媽媽有足夠的休息



出院時請預約母嬰健康院繼續跟進

哺餵遇疑難 請儘早尋求協助

### 醫護人員支援

- ◆ 瑪麗醫院母乳熱線 2255 7381
- ◆ 瑪麗醫院母乳育嬰顧問診所 2255 5524 / 7306 9687
- ◆ 衛生署健康服務熱線 2961 8868
- ◆ 愛嬰醫院香港協會熱線 2838 7727
- ◆ 母嬰健康院

### 社區支援

母嬰健康院  
母乳交流小組



### 支援網頁：

- ◆ 香港大學婦產科 [www.obsgyn.hku.hk](http://www.obsgyn.hku.hk)
- ◆ 愛嬰醫院香港協會 [www.babyfriendly.org.hk](http://www.babyfriendly.org.hk)
- ◆ 衛生署家庭健康服務 [www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)



計劃用配方奶餵哺寶寶的媽媽，請聯絡助產士提供相關的資料



以上資料由瑪麗醫院婦產科提供