

母乳餵哺也在回應教宗方濟各在 《願祢受讚頌》通諭內保護生態的環保精神：

母乳是最天然的食物。母乳餵哺是極其環保的方法，過程中幾乎不會浪費任何資源，節省許多不必要的浪費和對環境的損害。因為在生產奶粉的過程和運輸中，會耗用大量能源，構成環境和空氣污染；包裝及製造奶瓶奶嘴等用品時，也會浪費很多紙張，塑膠和金屬，破壞生態環境。

母乳餵哺常見問題

1) 我的初乳很少，寶寶不夠吃

答：出生時身體已有足夠的儲備（包括水分），所以寶寶在出生後首兩、三天，只需要吃「初乳」，並不需要補吃水或奶粉。同時，分量少而粘稠的「初乳」，正好配合初生寶寶胃部細小的容量，亦有助他學會協調吸吮、吞嚥和呼吸的技巧。¹

2) 我不知道寶寶是否吃得飽

答：媽媽上奶後，吃母乳的寶寶每天會有6塊或以上較濕的尿片（約第4、5天起），而小便是透明無色或淡黃色。滿月前，寶寶每天最少排出3次大便。並且在首4個月，每月增長最少0.5公斤。²

3) 我的乳頭受損了，要停餵嗎？

答：哺乳姿勢或寶寶吸吮的咀型不正確，也會令媽媽乳頭受損。如果傷口不太嚴重，無須停餵，只需重覆用母乳塗抹在乳頭上，可幫助傷口盡快復原。最重要是及早找醫護人員協助糾正哺乳姿勢或寶寶吸食的咀型。

4) 我每天要以母乳餵哺寶寶多少次才足夠呢？

答：吃奶由寶寶主導，要細心觀察寶寶發出的早期肚餓信號來給他餵奶，不要等到他哭鬧才餵哺。初生寶寶需要頻密餵哺，每日最少餵哺8次，媽媽越頻密和有效地餵哺寶寶，身體會製造越多乳汁。餵哺姿勢正確，媽媽餵哺時不會感到疼痛。³

5) 我要重返職場，如何持續哺乳？

答：爭取親餵的機會。奶泵只在上班時用，上班前後及休假時盡量親餵，乳腺要受到足夠的刺激，才可以製造足夠的乳汁。

6) 我生病了，要停餵嗎？

答：大部分的藥物，例如一般傷風感冒藥、頭痛藥，餵哺母乳的媽媽服用後並不會影響寶寶的健康，你可繼續餵哺。不過你要緊記，服用所有藥物包括中藥和成藥前，須先諮詢醫生的意見。⁴

^{1,2} 香港衛生署家庭健康服務「愛從母乳開始」小冊子

母乳是神父創造給寶寶最完美的食物，

是嬰兒的身體和心靈滋養。

母乳餵哺體現了母親對嬰兒的愛、

家庭的共融和生命的尊重，

完美地彰顯了神父對我們的愛。

【現時設有母乳餵哺室的聖堂】

慈雲山聖文德堂

荃灣葛達二聖堂（母乳餵哺室設在彌撒範圍內）

沙田聖本篤堂

【母乳餵哺支援站】

香港天主教母乳育嬰會 = Holy Mary Milk

<https://www.facebook.com/hkcatholicbf>

「天母會」專頁

<https://www.facebook.com/hkcatholic.breastfeeding/>

衛生署家庭健康服務

http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/

衛生署母乳餵哺熱線 3618 7450

愛嬰醫院香港協會

<http://www.babyfriendly.org.hk/>

熱線電話 2838 7727

教區婚姻與家庭牧民委員會

Diocesan Pastoral Commission for Marriage and the Family

<http://www.dpcmf.org.hk/>

電話 (Tel) : 2560 2314

關顧生命事工 Pro-Life Ministry

<https://www.facebook.com/prolife.dpcmf/>




歡迎自由奉獻，請支持本會工作。

(2017年1月)

母乳餵哺

善用天主的恩賜，
將最完美的母乳
獻給你最愛的寶寶！



 教區婚姻與家庭牧民委員會
關顧生命事工

聖經記載：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地」（創 1:28）。生命福音中，因婚姻關係而生兒育女，把天主特別的肖像和模樣帶到世上。**生命是天主白白的恩賜。**

聖詠所說：「祢使我們由母腹中出生，也使我們在母懷裏享安寧」（詠 22:10）。

天父藉著聖母瑪利亞，以聖神的德能，派遣了聖子降生成人，在福音中更有一位婦人肯定這是神聖的，高聲向耶穌說：「懷過你的胎，及你所吮吸過的乳房，是有福的！」（路 11:27）。歷代教會傳統有關聖母的圖像，有不少是表揚聖母以母乳餵哺耶穌聖嬰。**聖母以自己的身體養育和滋養耶穌（母乳育嬰），就像耶穌基督以聖體聖血滋養我們一樣，所以母乳餵哺所表達的母愛和犧牲，是效法耶穌基督在十字架上的愛和犧牲。**

教宗方濟各不止一次在彌撒中公開發呼籲哺乳母親，若孩子餓了，要馬上授乳。2017年1月8日「主受洗日」，教宗在梵蒂岡西斯汀聖堂內為28名初生嬰兒受洗，再次呼籲在場的母親：「當你的孩子因肚餓而哭泣，你們做媽媽的也要從容若地給他們哺乳，不要害怕，就像聖母瑪利亞給耶穌哺乳那樣。」

我們現在同樣肯定，**母親誕下嬰兒和餵哺母乳也是神聖的，她們這樣做是有福的。**

但近幾十年的奶粉文化，把天主為每位嬰孩度身定做的母乳都被遺忘了。鋪天蓋地的奶粉廣告，使不少父母親和社會大眾誤信配方奶粉的營養價值可媲美母乳，甚至誤以為比母乳更高。其實母乳有超過三百種的營養成份，嬰兒可完全吸收；而配方奶粉只模仿了七十多種人工製造的營養，而且嬰兒未能完全吸收。母乳中的抗體，更是配方奶粉模仿不來的，這些抗體增強孩子的免疫能力，為孩子一生的健康帶來長遠的好處。

母乳餵哺建立恆久親子關係

越來越多的證據顯示，親餵母乳對孩子的身體健康、心智乃至於人格發展都帶來長遠的好處。這是由於孩子在生命早期透過母乳餵哺，與母親有頻繁的親密身體接觸而培養的。

母乳除了是最完美的食物，媽媽直接親餵實實有助建立親密的親子關係，給予孩子溫暖及安全感。親餵母乳是非常獨特的母親與孩子之間的互動過程，是孩子自出生之後與母親最為私密美好的時光，具有一種肌膚貼著肌膚的親密和滋養，與人工餵食在過程上大不相同。



「如此你們能從她那安慰的懷裡吃奶而得飽飫，你們能從她那豐滿的乳房吸乳而得快樂。」（依 66:11）

世衛建議：全母乳餵哺嬰兒由出生至六個月，接着加添固體食物，並持續以母乳餵哺嬰兒至兩歲或以上。

餵哺母乳的好處：

1. 母乳所含的生長因子，各類酵素及抗體，是最適合嬰兒生長發展和抗病需要
2. 小孩身體較健康，較少疾病，可減少家庭的憂慮及醫療系統的負擔
3. 小孩的智力及社交能力較高
4. 小孩較少出現敏感症
5. 小孩長大後出現肥胖，高血壓，高膽固醇，心臟病，糖尿病的機會較少
6. 母乳奇妙之處在於會按嬰兒不同生長期的需要，自動調節營養比例
7. 母親持續母乳餵哺至少6個月，可減母體患乳癌，卵巢癌等風險
8. 由母體內初出生的嬰兒，來到陌生的世界，缺乏安全感，透過母親肌膚接觸，嬰兒感受熟悉的母親心跳聲和氣味，得到安全感，減少哭啼，穩定血壓脈搏和血糖體溫等，這是愛的體現

成功餵哺母乳的元素：

除了需要母親頻密餵哺外，家庭的支持和鼓勵也很重要。家庭成員（包括丈夫和照顧者如祖父母）可以協助餵哺以外的功夫，例如掃風、更換尿片、協助家務等等，讓媽媽在餵奶前後可多作休息。特別是丈夫的愛和支持，有助哺乳媽媽放鬆心情，增加奶量。

**所以家庭，生命和愛，是母乳餵哺的基礎元素！
母乳是父母給子女最珍貴和無可代替的第一份愛！**

餵哺母乳，需要丈夫、家人（特別是嬰兒的照顧者如祖父母及外祖父母等）、僱主、朋友、堂區的神父修女、教友們、以及社會各方面的鼓勵和支持。



現在社會對母乳餵哺支援仍需繼續改善，例如延長產假，企業支援在職哺乳媽媽，商場食肆增加母乳餵哺設施等等，希望大眾不要歧視在公眾場所圍巾遮蓋嬰兒以進行哺乳的媽媽。

為支持母乳餵哺，鼓勵堂區設立母乳育嬰室，支持堂區的母親效法聖母餵哺母乳，也表示堂區歡迎父母及其嬰孩的臨在，讓耶穌最愛的小孩進入聖堂。