

健康貼士

差不多所有母親都可以學習餵哺母乳的技巧及讓嬰兒有一個健康的開始。

為確保有足夠的乳汁供應並持續餵哺母乳，母親應盡早開始餵哺母乳、頻密地以純母乳餵哺嬰兒、飲食均衡並飲用足夠的飲料、以及有充分的休息。

母乳 – 母親給嬰兒最好的禮物

健康的生活環境、接種疫苗以預防疾病和餵哺母乳，均會加強嬰兒出生後抵禦疾病的能力。母乳除了是嬰兒最好及最完整的營養來源之外，更含有抗體和活免疫細胞，支持新生嬰兒尚未成熟的免疫系統，保護他們抵禦一些常見但可致命的細菌和病毒感染。

認識到延長以純母乳餵哺嬰兒的時間會帶來更多的益處(如減少腸道及過敏性的疾病)，世界衛生組織及聯合國兒童基金會建議嬰兒於出生後首六個月應以純母乳餵哺(即除處方藥物之外，只餵哺母乳而不給予其他食物或飲料)，及後持續以母乳餵哺孩子至兩歲或以上，並添加充足的補充食品^{1, 2}。雖然如此，全球只有少於40%六個月以下的嬰兒是以純母乳餵哺的³。

本期內容

頁數

母乳 - 母親給嬰兒最好的禮物	1
齊來母乳育嬰日	4
國際母乳周	5

本地情況

衛生署的家庭健康服務透過轄下的三十一間母嬰健康院，為初生至五歲的嬰幼兒提供全面的促進健康及預防疾病之服務。母嬰健康院亦透過母乳餵哺熱線、個別會見及輔導，積極推廣母乳餵哺。為監測實踐母乳餵哺的情況，家庭健康服務定期對所有在其轄下的三十一間母嬰健康院接受服務的本地兒童進行母乳餵哺調查。在二零零八年，進行了為期三星期包括超過2 500名兒童的調查。結果顯示，73.9%的兒童曾接受母乳餵哺(按父母報稱及臨床記錄所證實)。如圖一展示，持續以母乳餵哺超過四個月、持續以母乳餵哺超過六個月、及以純母乳餵哺四至六個月的嬰兒的比例皆上升超過一倍，從佔一九九八年出生的嬰兒的15.0%、10.0%及5.8%，分別上升至佔二零零八年出生的嬰兒的30.8%、23.6%及12.7%⁴。然而，和大多數歐洲和亞洲國家有超過90%的兒童曾接受母乳餵哺及36%-43%兒童在首六個月接受純母乳餵哺的普及率比較，卻仍有很大的進步空間。

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

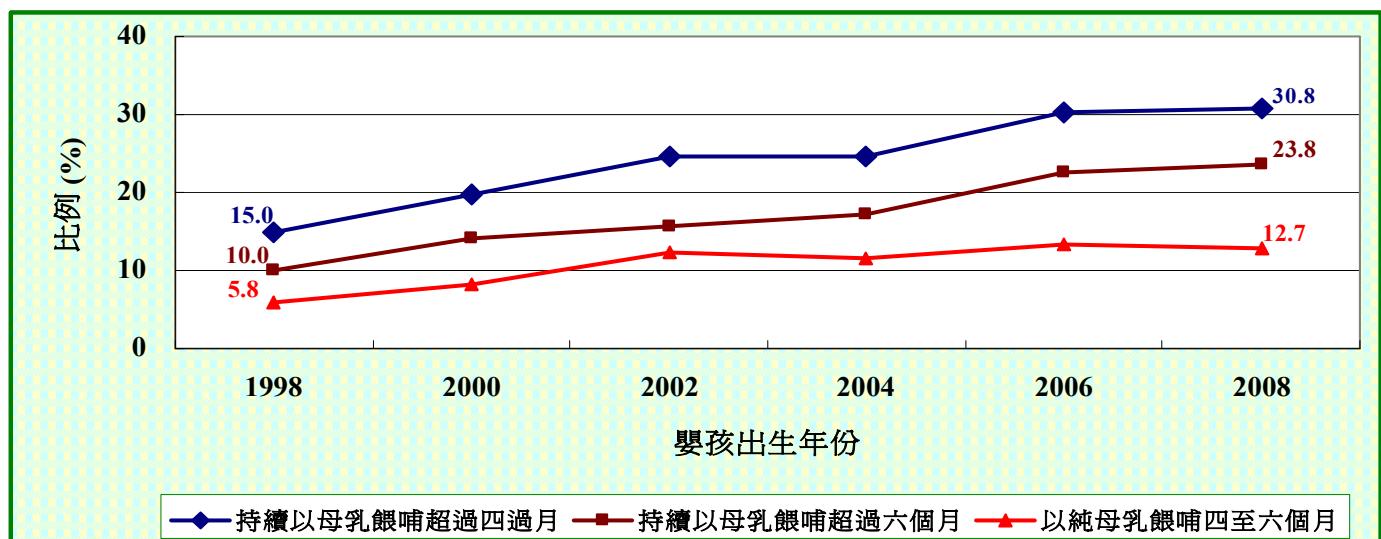
香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓
<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



衛生署
Department of Health

圖一：一九九八年至二零零八年持續以母乳餵哺超過四個月、持續以母乳餵哺超過六個月及以純母乳餵哺四至六個月的嬰兒比例



資料來源：衛生署家庭健康服務。

餵哺母乳對健康的裨益

於只有母親才可為自己嬰兒所做的眾多美好事情當中，餵哺母乳便是其中之一件。事實上，餵哺母乳是一個重要的健康選擇，均會為嬰兒和母親帶來莫大的健康益處。

對嬰兒的裨益

母乳餵哺與多種常見的兒童疾病之風險顯著下降有著聯繫。綜合分析顯示以純母乳餵哺(為期超過三個月或六個月)的嬰兒患上急性中耳炎的風險，較在相應的時段以純嬰兒奶粉餵哺的嬰兒均減少 50%。跟以嬰兒奶粉餵哺的嬰兒相比，被純母乳喂哺四個月或以上的嬰兒因下呼吸道疾病而需要入醫院接受治療的風險，整體減少 72%。有過敏家族史而被純母乳餵哺最少三個月的兒童，他們患特異性皮炎的風險較被純母乳餵哺少於三個月的嬰兒低 42%⁵。

與沒有接受母乳餵哺的嬰兒相比，被母乳餵哺的嬰兒患上非特定性胃腸炎的風險會減少 64%。此外，於沒有哮喘家族史的嬰兒當中，接受母乳餵哺最少三個月的嬰兒患上哮喘的風險則比沒有被母乳餵哺的嬰兒低 27%。曾接受母乳餵哺與沒有接受母乳餵哺的嬰兒相比，他們有嬰兒猝死症的風險低 36%。研究亦顯示母乳餵哺可減少兒童患白血病和壞死性小腸結腸炎的風險⁶。而且，母乳喂哺更可為兒童帶來其他長遠的好處。與沒有接受母乳餵哺的嬰兒相比，以母乳餵哺的嬰兒於日後在智力測驗上會有較好表現、超重和肥胖的普遍率會較低、二型糖尿病的患病率會較低、平均血壓和總膽固醇量亦會較低^{5,6}。



對母親的裨益

餵哺母乳對母親的好處不單只令子宮於產後快速收縮(由於嬰兒吸吮乳頭使身體分泌一名為縮宮素的賀爾蒙)及降低產後失血的風險。哺乳期所導致的不孕時期有助增加每次生育之間的間距。餵哺母乳亦可保護母親以避免患上某些癌症。一個對 46 個研究作出的協作性重新分析發現，婦女餵哺母乳每多一年，其患上乳癌的相對風險便減少 4.3%⁷。相對於從沒有餵哺母乳的婦女，曾餵哺母乳的婦女患上卵巢癌的風險減少 21%。此外，研究亦顯示母乳餵哺可減少患上二型糖尿病的風險。相反地，過早停止餵哺母乳或沒有餵哺母乳則會增加母親患上產後抑鬱症風險⁵。視乎嬰兒吸吮多少母乳而定，婦女餵哺母乳一天可消耗 500 卡路里，這有助婦女於產後加速減輕體重及更快回復懷孕前的體態；而且，持續餵哺母乳有助增進母子的感情聯繫，有利彼此的心理健康。

使餵哺母乳成為一件樂事

除非有餵哺母乳的禁忌情況(如嬰兒被診斷出患有一種罕見的名為半乳糖血症的遺傳性新陳代謝疾病、母親患有活躍性結核病或已感染愛滋病、現正接受癌症化療或服用抑制免疫系統的藥物)，令母親不能餵哺母乳、需要中斷或停止餵哺母乳，所有母親都可以學習餵哺母乳的技巧及讓嬰兒有一個健康的開始。

為確保有足夠的乳汁供應並持續餵哺母乳，母親應盡早開始餵哺母乳、頻密地以純母乳餵哺嬰兒、飲食均衡並飲用足夠的飲料、以及有充分

的休息。要注意，生育後重返工作崗位並不表示在職母親要停止餵哺母乳。只要在之前及恢復工作時有足夠的準備和合適的安排，在職母親是可以繼續以母乳餵哺她們的嬰兒的(方格一)。

方格一：給在職母親的母乳餵哺貼士

重返工作崗位前的準備

- * 建立母乳餵哺並維持充足的乳汁供應
- * 學會怎樣用手或奶泵擠奶
- * 在家中建立「人奶庫」
- * 備有冰箱的雪櫃
- * 備有清潔奶瓶，或使用特別的貯奶膠袋儲存母乳

恢復上班工作時的安排

- * 早上離家前親自餵哺嬰兒
- * 上班時，於午飯和休息時間擠奶
- * 下班回家後，盡快親自餵哺嬰兒
- * 在晚上睡覺前，預留足夠時間親自餵哺嬰兒
- * 在週末及假日，盡量沒有限制地按需要親自餵哺嬰兒

如果於母乳餵哺事宜上遇到任何疑問或困難，應立即求助。你可從就近的母嬰健康院或致電家庭健康服務的**母乳餵哺熱線2961 8868**獲得專業協助和建議。欲知更多有關母乳餵哺、兒童健康及產婦健康的資料，請瀏覽家庭健康服務的網頁<http://www.fhs.gov.hk>。

參考資料

1. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. Report of an Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2001.
2. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Geneva: World Health Organization; 2003.
3. 10 Facts on Breastfeeding. Geneva: World Health Organization; 2009.
4. 香港特別行政區：衛生署家庭健康服務。母乳餵哺統計。
5. Ip S, Chung M, Raman G, et al. Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries. Evidence Report/Technology Assessment No. 153. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2007.
6. Horta BL, Bahl R, Martines JC and Victora CG. Evidence on the Long-term Effects of Breastfeeding. Systematic Reviews and Meta-analyses. Geneva: World Health Organization; 2007.
7. Beral V, Bull D, Doll R, et al. Breast cancer and breast-feeding: a collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50 302 women with breast cancer and 96 973 women without the disease. Lancet 2002; 360: 187-95.

齊來母乳育嬰日³

(二零一零年七月三十一日
星期六早上十一時半)

為慶祝國際母乳哺育周，今年衛生署、醫院管理局、愛嬰醫院香港協會和聯合國兒童基金香港委員會合辦及贊助齊來母乳育嬰日。目標是盡量讓最多的母親參與於二零一零年七月三十一日(星期六)早上十一時半同步餵哺母乳。

活動範圍遍佈全港，地點如下：

- * 鰂魚涌社區會堂大禮堂 - 每對母嬰可由一名家庭成員陪同。早上十一時為活動揭開序幕，早上十一時半大合照，繼而舉行國際母乳哺育周記者招待會，並公佈各場地參與人數。
- * 醫院病房 - 醫院管理局轄下各醫院產科及兒科部、及參與的私家醫院產科部。
- * 衛生署轄下位於瀝源及西九龍的母嬰健康院
- * 在家或職場

母親可於七月二十四日或之前向醫療人員報名(只限於醫院管理局轄下各產科或兒科部、衛生署轄下各母嬰健康院、及參與的私家醫院產科部)。如欲於網上報名，請瀏覽愛嬰醫院香港協會的網頁<http://www.babyfriendly.org.hk>。讓我們齊齊母乳育嬰，為香港創紀錄！

國際母乳周



自一九九二年起，全球於八月一日至七日均慶祝國際母乳周，
以喚起大眾對母乳餵哺的意識和支持。

健康照顧機構在母乳哺育建立上扮演重要角色。

為慶祝簽訂落實母嬰親善醫療所10措施之伊諾森蒂宣言二十週年紀念，
2010年的國際母乳周主題將訂為「母乳餵哺 - 只要十個措施！愛嬰兒的方式」。

具體來說，這行動的目標包括：

- ◆ 提升母乳餵哺10措施對純母乳餵哺率貢獻的重要性；
- ◆ 呼籲健康照顧系統及其中健康工作者，以及社區資源支持婦女達成母乳餵哺的願望；
- ◆ 宣揚保護、促進及支持母乳哺育是維護婦女與小孩的權利，也是一種人權；
- ◆ 讓婦女及所有關心人權的人士有能力可以爭取支持母乳哺育的健康照顧系統；
- ◆ 確保照顧母嬰健康之工作者接受適當諮詢與支持最佳嬰兒餵食方式的訓練。

欲知更多有關二零一零年國際母乳周及其過往活動的資料，
請瀏覽其指定網頁<http://www.worldbreastfeedingweek.org>。

主編

梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生	劉嘉敏女士
程卓端醫生	梁嚴秀娟女士
蔡曉陽醫生	羅漢基醫生
香子翎醫生	尹慧珍博士
龔健恆醫生	

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，
請聯絡我們，電郵是so_dp3@dh.gov.hk。