文章

母乳餵哺與工作相容

九月 16, 2022

1分鐘

生活在繁忙的都市中，在職媽媽於復工後繼續母乳餵哺並不容易，家人的支持和充足的準備十分重要。

懷孕期間及產假前跟主管好好溝通，說明母乳餵哺如何重要，以及你重返工作崗位後，繼續餵哺母乳的意願。你需要清楚表達，在工作間擠母乳所需的具體支援，以便管理層為你安排更合適的工作，並把工作間準備好。

母乳餵哺與工作相容

在一般情況下，每個工作天媽媽需要大概兩次授乳時段，每次約30分鐘。如需要額外授乳時段，我會利用非辦公時間（例如：開始辦公前、午飯、辦公時間過後）



一個設有座椅、桌子、電插座（連接泵奶器）以及具私隱的空間（例如：閒置的會議室或裝有簾子的空間）





保存母乳的雪櫃（茶水間的雪櫃便可）

實用「貼士」及提示

你必須在重返工作崗位之前，準備好泵和儲存母乳的用具。使用所有用具前，正確地清洗和保持清潔。

準備用具



奶袋

手動或電動泵奶器

奶瓶

冰袋及冰種

平衡工作及母乳餵哺



早上離家前先直接餵哺寶寶。



上班時間定時擠母乳，並妥善存放。



下班回家後便盡快直接餵哺寶寶，周末及休假時則按寶寶需要、沒有限制地直接餵哺。

資料只供参考, 如有疑問, 請諮詢你的醫護人員。

重要聲明:建議在嬰兒出生的首六個月內進行純母乳餵哺, 然後引入足夠營養的輔食, 以及持續母乳餵哺至兩歲或更長時間。

*資訊來源：香港衛生署

Available at https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/20000.pdf
Accessed on 14Mar2020

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/ WYE-EM-052-MAR-20.

下載PDF