

母乳

Breastfeeding

親和點滴



寶寶出生後盡早開始餵哺母乳，讓寶寶學習及掌握如何吸吮乳房，正確的吸吮有助避免乳頭損痛。

如何幫助
增加母乳
(上奶)



初生寶寶主導吃奶，媽媽要留意寶寶的早期肚餓訊號及頻密餵哺，每天須最少8-12次，沒有晝夜之分。



晚上媽媽的造奶荷爾蒙較多，所以夜間餵哺有助增加奶量。

資訊只供參考，如有疑問，請諮詢您的醫護人員。

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。

資料來源：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

母乳

Breastfeeding

親和點滴

哺乳期間的 飲食要訣

每日
~500kcal

哺乳的母親，
每天須額外攝
入約500卡路
里的熱量。

攝取足夠蛋白質、
葉酸、碘、鋅、維
生素A和奧米加-3
脂肪酸，以確保乳
汁的營養素含量。

多選碘質豐富
的海產，間中
進食海帶；或
服用含碘的多
種維生素/礦物
質補充劑。

資訊只供參考，如有疑問，
請諮詢您的醫護人員。

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。

資料來源：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

Wyeth® Nutrition

母乳

Breastfeeding

親和點滴

如何幫助
增加母乳
(上奶)

不要輕易給寶寶吸
啜奶嘴或奶瓶,以免
影響寶寶學習正確
吸吮乳房的方法。



維持奶量，媽媽
必須保持心情輕
鬆，充足休息尤
其重要，避免因
緊張或焦慮壓抑
乳汁排出。



保持均衡飲食，
攝取足夠營養，
並以水和清湯
解渴。

避免過度擠奶，
令乳房腫脹，
增加乳管閉塞
和發炎的風險。

資訊只供參考，如有疑問，
請諮詢您的醫護人員。

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。

資料來源：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

Wyeth® Nutrition

母乳

Breastfeeding

親和點滴

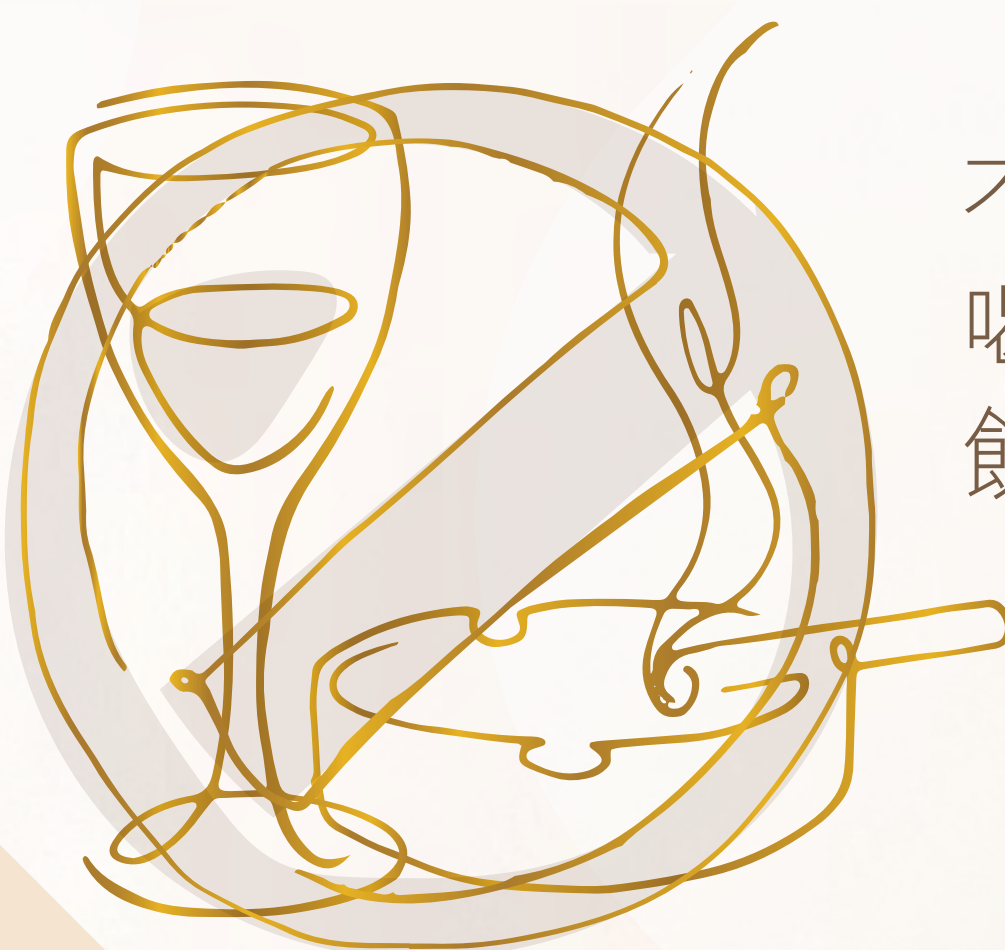
哺乳期間的 飲食要訣



注意攝取鈣質
豐富的食物。



避免飲用過多
咖啡、濃茶、
含咖啡因的飲
品，每日不應
超過2-3杯。



不吸煙、不
喝含酒精的
飲品。



只應在註冊中醫
師指導下，服用
藥材補品。

資訊只供參考，如有疑問，
請諮詢您的醫護人員。
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。
資料來源：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