



母乳 *Breastfeeding* 親和點滴



母乳餵哺 與工作相容 (一)

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。

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)



資訊只供參考，如有疑問，請諮詢您的醫護人員。

資料來源：香港衛生署

Available at https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/20038.pdf

Accessed on 14MAR2020

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。

WYETH® 及惠氏® 為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/
WYE-EM-074-APR-20



哺乳

Breastfeeding

親和點滴



母乳餵哺 與工作相容 (二)

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



資訊只供參考，如有疑問，請諮詢您的醫護人員。

資料來源：香港衛生署

Available at https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/20038.pdf

Accessed on 14MAR2020

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。

WYETH® 及惠氏® 為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/

WYE-EM-074-APR-20

Wyeth® Nutrition



母乳

Breastfeeding

親和點滴



平衡工作
及母乳餵哺

母乳餵哺
與工作相容
(三)

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。

資訊只供參考，如有疑問，請諮詢您的醫護人員。

資料來源：香港衛生署

Available at https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/20038.pdf

Accessed on 14MAR2020

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。

WYETH® 及惠氏® 為Wyeth LLC.之註冊商標，
授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/

WYE-EM-074-APR-20

Wyeth® Nutrition