



# 母乳餵哺知幾多？

編輯先生：

您好！

我剛懷孕三個月，準備餵哺母乳。但從親友、同事口中也聽到有關餵哺母乳的種種意見，好處和不便之處都有：

“要上班，又要餵人奶，很麻煩，吃奶粉算了！”

“BB 又哭了！是不是人奶份量不足？這麼快又肚子餓。”

“好晒啊！兩小時前餵完，現在又要餵奶了！”

“那個婦人在公眾地方餵奶，有很多人在偷看，很不雅呀！”

“餵人奶的寶寶很纏人，一步也離不開，完全沒有自己的時間！”

“同事泵出來的人奶佔滿了公司大半個冰箱，看了都很嘔心！”

聽到這些有關餵哺母乳的意見，我有些疑惑和不解，我想只有親自餵哺過母乳的媽媽才知到其中好處和不便之處吧。

近年來，兒科醫生、婦產科護士等都極力推薦母乳的優點，社會也鼓勵媽媽親自哺乳。朋友、同事不少也是餵哺母乳，BB 精靈可愛。我自己也希望餵人奶，但想想當中的諸多不便，尤其是環境方面的限制，自己可能無法親自餵哺。究竟母乳餵哺有甚麼好處？澳門社區環境又能否配合媽媽在外授乳？母乳究竟有甚麼優點？希望編輯先生能給我一些意見和指引。

謝謝！

司徒太太

司徒太太：

您好！

很多媽媽其實都知道餵哺母乳的好處，只是礙於有些條件未能配合而無法實施。有疑惑和有問題的，大多是從來沒有餵哺過母乳，或是新手媽媽。多數的問題是 BB 吃奶的時間長，次數頻密，也常常會哭等。其實，在孩子成長的過程中，這些問題通常都會遇到。事實證明，餵哺母乳有很多好處。例如：

1. 母乳易於消化和吸收，不容易引起過敏，有助於增強抵抗力。
2. 母乳含有 BB 出生後一年所需的所有營養，甚少會患病。
3. 可隨時授乳，不僅方便經濟，免卻搶購奶粉的麻煩，而且較奶瓶餵養衛生。
4. 幫助子宮收縮，有助抑制排卵和延長不受孕期。
5. 在餵哺時建立母子之間的親密關係，讓 BB 感受到安全和被愛，增進母嬰之間的感情聯繫。
6. 有資料顯示，媽媽每日因授乳會消耗 500 至 700 卡熱量，是恢復身型的好方法。

以上種種，都是母乳餵哺的好處。當然，只有餵過母乳的媽媽才知道其中的苦樂，家人和朋友的支持是很重要的。母乳餵哺熟能生巧，媽媽很快會適應，並了解其優點。若遇到疑難，可請教母嬰健康方面的專業人士或醫護人員，以及母乳餵哺相關組織等。也可以請教有授乳經驗的媽媽，與她們分享經驗，互相支持。

祝生活愉快！

編輯部



## 教育暨青年局向公眾開放的母乳餵哺室

部門	地址	開放時間
教育暨青年局總部	澳門約翰四世大馬路 7-9 號 1 樓	星期一至四： 09:00-13:00 ; 14:30-17:45 星期五： 09:00-13:00 ; 14:30-17:30 (公眾假日及行政長官每年批示特許豁免上班日休息)
教育心理輔導暨 特殊教育中心	澳門美麗街 31 號 1 樓閱 覽室的皮阿杰室	星期一至日：10:00-19:00 (假期除外)
氹仔教育活動中心	氹仔布拉干薩街濠景花園 24-26 座地下	星期一至日：10:00-21:30 (假期除外)
湖畔綜合活動中心	氹仔美副將大馬路湖畔大 廈 A 區 2 樓 C	星期一至日：13:00-20:00 (假期除外)

