



香港母乳育嬰協會

# 母乳育嬰專訊季刊

BREASTFEEDING MOTHERS' CONNECTION

郵寄地址：香港西營盤西邊街36A 西區社區中心三樓M313室 電話：2540-3282 (24小時電話錄音) 傳真：3011-3212

Facebook: [www.facebook.com/hkbfma](http://www.facebook.com/hkbfma) 網址：[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk) 電郵地址：[support@breastfeeding.org.hk](mailto:support@breastfeeding.org.hk)

二〇一〇年七月 第四十五期 (非賣品)



不要再給自己藉口，與其為子女尋找最好的playgroup……名校……天才藝術班……，何不給他與生俱來的——最好(母乳)！！！

劉詠茵

## 免費索取育嬰手冊

《母乳育嬰 由母開始》第三版的母乳育嬰手冊已出版，內有50條最常見的母乳育嬰問題，最新一版除重新整理問題次序外，亦加插專題分享，歡迎對母乳育嬰有興趣之人士索取。

索取方法：有興趣人士請登入本會網站 [www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk) 提交基本個人資料以取得育嬰手冊換領編號，把港幣三元的回郵信封（必須有7x10吋大），寄往「香港母乳育嬰協會」——香港西營盤西邊街36A 西區社區中心3樓M313室，信封面請註明「索取母乳育嬰小冊子」及換領編號。數量有限，送完即止，每人每次只限索取一本。

本刊歡迎各界人士、讀者投稿，請把稿件郵寄、傳真或電郵至本會，信封面、傳真或電郵主旨必須註明「投稿會訊」，並清楚寫上閣下之姓名、聯絡電話及電郵地址，以便編輯部作跟進之用。

\* 本刊所刊載之文章及報導皆為作者之個人意見，本會不附帶任何責任。讀者如有疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。

### 主席的話

## 媽媽，您知我的需要嗎？

近日網上討論區或熱線電話都有媽媽訴說：「我的寶寶經常追食，要不就不肯睡！」又或：「我的寶寶吃得很頻密，明明吃得夠久了，怎麼一放下便哭？」有的甚至遭到家人投訴，抱怨寶寶怎可能生活得這麼沒規律？很多時候，初餵母乳的媽媽們或其家人都會將這些疑問一鼓腦兒歸納為「寶寶吃不飽」、「媽媽不夠奶」！但大家可有想過其實初生寶寶除了吃與睡之外，其實也有其他需要啊？

寶寶在媽媽的肚內已渡過了近四十周的光景，對那兒的溫度、光暗、侷促的空間感以至所聽到的微弱聲音，都是熟識不過的。可是自從來到了這真實世界後，一切都改變了。我兒剛出生後兩個星期，一直都睡得很差，把睡著了的他一放到床上，沒多久他便會哭醒了。次數之密，令家人認定因為我奶水不足令他不能溫飽所致！

好幾次，我靜靜的待在兒子旁邊，觀察他的睡眠狀態。後來發現，每當家中傳來突如其來的聲音，他都會被嚇得一跳，有時甚至是四肢扎起！這些聲音其實都不是什麼吵耳的嘈雜聲，可能只是一些微細的起居聲浪而已，就如：房門上鎖的“嗒”一聲、家中或手提電話的響聲、洗手間的沖廁聲又或廚房裏的碗碟碰撞聲等等。這些對我們來說平常不過的聲音，對一個初生嬰孩而言，則是一個大噪音了！可不是嗎？他們在媽媽的肚內被媽媽的肚皮、胎盤及羊水所包圍，能聽到的都是很微弱和矇矓的聲音而已。

寶寶受了驚嚇後，最希望得到的，當然是他們最熟識的人為他們提供呵護！當媽媽把他抱入懷中，寶寶便會立即感受到妳的體溫，那緊緊的攬抱又喚起他在媽媽體內時那侷促感，當媽媽再把自己的乳頭往寶寶嘴裡送的時候，那陣陣香甜溫暖的奶水又流到嘴裡去，對寶寶來說這是多麼的親密又熟識的安然滿足感呢！

日前與一個在國內推動母乳餵養的文化團體交流，分享了一些推廣活動的心得。其中最令我印象深刻的是她說：「現代的年輕家庭孩子少，家庭條件好了，卻聽不得孩子哭鬧一聲！」這是挺真實的狀況，嬰孩一哭，父母甚至祖父母都未及深究問題來源，心就急了起來，於是匆匆找來奶粉解決目前困境。可是，補上奶粉之後又帶來連串問題：影響上奶、乳頭混淆等等，於惡性循環下，最終便加重了母乳餵哺的困難。

要照顧一個只懂吃、睡和哭，又不會說話的初生寶寶，無疑是一個大考驗。但當爸媽的你，又可曾用心去想、去觀察和去感受寶寶們的真正需要呢？

**那就是你們體貼的愛！**

撰文：主席 黎黃佩嫦

# 家有高需求寶寶

你家中是否有個不斷要抱、不斷哭著要奶、晚上必須與你同睡，總之差不多任何時間均與你形影不離的寶寶呢？面對這個寶寶，你失去休息時間、私人時間甚至夫妻相處時間，你或會感到非常沮喪、筋疲力盡，不知如何是好。那麼你不妨細看這篇文章，從兒科醫生Dr. Sears 身上取經，看他如何應付。

## 我不能放下她

我首三名子女均是相對易帶的，他們睡得好，並有可預計的餵食常規，他們的需要是易於分辨及滿足的。不過後來我們第四個寶寶Hayden 出生了，她徹底改變了我們的生活。

「我不能放下她。」是Martha經常掛於口邊的說話，Hayden 以母乳餵哺，她吸啜母乳不僅是為了索食，而是作為安撫的泉源。Hayden 不接受代用品，Martha 慘變成了「人肉安撫奶咀」。我們試過把她放下任由她哭，不過並不湊效，依然哭過不停。

Hayden 非常懂得令我們明白她的需要，「當你抱起她，她便會滿足。」已經變成我們的育兒口號。相反若然我們任由她扭，她只會變本加厲。

她變成永遠在臂彎、在乳房及在我們床上的寶寶。我們甚至不能放下她外出，因為她總是與褓母對抗，鄰居均笑說：「無論 Bill 及 Martha 往那裡跑，Hayden 必定會一同去的。」我們笑稱她為「魔術貼寶寶」。

## 筋疲力盡

若果Hayden 是我們第一個孩子，由於我們沒有當過父母的經驗，必定會懷疑自己管教出錯。不過她是我們第四個孩子，我們自覺對管教子女方面亦有些把握，但Hayden 亦確實令我們懷疑自己當父母親的能力。

我們懷疑自己，皆因我們把精力用盡於照顧Hayden 身上。我們對Hayden 的感覺，就一如她的行為般飄忽不定，一日我們會憐憫她、培育她，另一日我們又會覺得氣餒、迷茫及對她的持續需求感到忿恨。這種矛盾的心情對我們來說是陌生的，尤其是於帶過三個易帶的寶寶之後。

如何作為這個小人兒的父母親同時又可以保留足夠能量給予其他三名子女以及自己，是我們面對的重大挑戰。

## 父母角色

我們生於六、七十年代，避免過份溺愛是父母管教我們的格言，現在我們為人父母，自然亦相信無疑，認為必須控制子女，以免他們反過來控制我們。究竟Hayden 是否操縱著我們呢？我們嘗試於書本中尋求答案，但沒有一本育嬰書籍有關於Hayden 的章節，而大部份男性作者不是早已過了養育子女的年齡或已非常遠離每天看顧寶寶的戰場。

Hayden 令我們重新評價自己作為父母的角色，我們一向認為有效的教養即是持續地控制，不過我們終於發現其實該想法是不

正確的，它假設父母與孩子之間存在敵對關係：寶寶走出去要逮住你，所以你要先逮住她。Hayden 讓我們明白到作為父母並不是要控制她，而是應付她，並協助她學會控制自己。

## 特別的寶寶

作為父母我們並不是要改變Hayden 令她的行為變成其他模範寶寶一樣，嘗試改變她是錯誤的。(若所有寶寶均是一樣的，世界將會是何等乏味！)我們應該接受她便是她自己，並不是我們希望的她。教養的角色就如一個園丁：我們不能夠改變花朵的顏色或開花的日子，不過我們可以清除野草及修剪植物令它開花時變得更美麗。我們的角色是引導Hayden 的行為並培養她的特別素質，令這些哭鬧的行為不致變成她的負累，反而變成她的優勢並讓她受益。

當我們與其他朋友討論我們的問題時，我們感覺到除非他們有一個如Hayden 般的寶寶，否則他們是不能理解我們的感受的。

## 高需求寶寶

我們應該怎樣形容Hayden 呢？一直以來都不得要領，直至多年後，與數十對父母傾談過後，他們一樣擁有需要經常照料、時常需要被抱入懷中、晚上需要與人同睡的寶寶，我們先才創出「高需求寶寶」一詞。這正好形容如Hayden 一樣的寶寶及她所需要的照料水平。

作為兒科醫生，我發覺「高需求寶寶」一詞是心理上正確的。當筋疲力盡的父母進入我診所和我討論她們諸多要求的寶寶時，他們經已厭倦「你抱得她太多。」「必定是你的奶水問題。」「她正在控制你。」等等的批評，他們往往感覺到是他們的過錯造成寶寶有如此行為表現，直至我診斷為「高需求寶寶」，我從他們的臉上便可以看到解脫。

「高需求」彷彿是特別的、聰明的、獨特的，並把焦點移至寶寶的個性身上，讓父母從相信寶寶之行為是因為他們的管教而來的罪咎感中釋放出來。繼而「高需求」亦表示父母可以做一些事情去幫助他們的寶寶，它強調寶寶只是需要多一點：需要多點觸摸、多點諒解、多點敏感及多點與父母親近。

## 我們應怎樣做

我們逐漸理解出孩子不應該控制父母，父母亦不應該控制孩子。但若然家中沒有規矩，家庭生活將會是災難。因此我們給予 Hayden 一些「家中規條」，並控制她身處的環境，令她可能容易地遵守該等規條。

對Hayden說：「不要，不要觸摸。」即管你喊破喉嚨亦不會湊效，反而我們教導她家中有什麼東西是「可以觸摸」及「不可以觸摸」，我們確保她可以更容易接近「可以觸摸」的東西而不是禁止的東西，於是她有機會作出適當行為，從而學會如何控制自己，感受到自己的內在控制能力。

另外亦明白到我們需要就她的行為作出反應，雖然有時候我們會反應過慢，有時又會跳得太快，但毫無疑問地給予反應均是明智的。在別人眼中可能有點縱容，但其實有助她們發展出健康的自我形象並與父母建立互信關係。在此互信基礎下，她們會較容易作出讓步。

## 夫妻關係

當Hayden接近半歲的時候，我們意識到管教「高需求孩子」對夫妻關係有好又有壞影響。「高需求孩子」容易主導整個家庭，事情很容易偏離平衡點，曾經有一次Martha快將忍受不了：「我甚至沒有時間洗澡，Hayden太過依附我了。」

我意識到我需要給她鼓勵：「Hayden最想要的是一個開心、精力充沛的媽媽。」不過僅一句說話是不足夠的，我幹起更多家務並照顧較年長的孩子，於可行的情況下我均會接替Martha照顧Hayden，讓Hayden能夠離開Martha一下。之後每當我發覺她感到疲累的時間，我便會隨即介入並提供協助，亦會不時去確認她是一個好媽媽。

育有一個「高需求孩子」令夫婦於溝通方面變得更成熟，我們經常處於「她的需要相對我們的需要」之兩難局面中，我們需要擠出時間給自己，明白到若然婚姻破裂就算有最好的育兒方法均是徒然的。

## 回報

今日Hayden 經已長大成人，我與Martha 均認為：「儘管路途崎嶇，常常在我們臂彎、乳房、床上及很多時違反紀律的日子早已過去，我們的管教令女兒變成一個有自信、有同情心及關心別人的成年人，我們多年來所付出的都是值得的。」

**節錄自 AskDrSears.com "WHAT HIGH NEED MEANS - A STORY ABOUT OUR HIGH NEED BABY"**  
(<http://www.askdrsears.com/html/5/t050200.asp>)

整理及翻譯：編輯 吳胡珮詩

## Dr. Sears小檔案

Dr. Sears 是一名兒科醫生，行醫超過三十年，其太太 Martha 則為一名註冊護士兼國際哺乳顧問，兩人育有 8 名子女，育兒經驗豐富。他們曾經出版超過40本兒科書籍，並於多份雜誌及電視分享育兒心得。

medela  
各大醫院廣泛選用

©Medela AG  
Made in Switzerland  
瑞士原裝入口

# 美德牌母乳育嬰首選

獨家 2段 吸啜模式奶泵，  
能模仿嬰兒的自然吸啜模式，  
令媽媽享有美好的母乳餵哺經驗。

所有美德牌產品不含 Bisphenol-A，對嬰兒絕對安全，用得更安心。



和諧式  
Harmony™ 手動奶泵



韻律型  
Symphony® 電動雙泵



思韻型  
Swing™ 電動奶泵

可租可買  
廣泛醫院使用

方便易用  
榮獲多項  
國際大獎

總代理：  
 尚健醫療  
CELKI MEDICAL

銷售地點：  
**尚健醫療之家全線門市** 濟南查詢：2332 3366

網址：[www.celki.com](http://www.celki.com)  
電郵：[celkimed@celki.com](mailto:celkimed@celki.com)

香港  
  
  
  
(個別商戶只售指定產品)

WING ON 德國直郵  
WING ON

HealthPlus 健怡坊  
(只賣聖頓助微醫院門市)

Bo Bo House  
Baby Club  
Babyland

mothercare

Bumps  
to Babies

Bump  
to Babies

Smart  
Baby

剪刀圖示

### 如欲免費索取

「母乳育嬰指南」及「精美禮品套餐」  
(包括純羊脂100及多奶茶)，請填妥及剪下此鈔領券到任何一間「尚健醫療之家」香港門市換領。影印本無效。

姓名 \_\_\_\_\_  
電郵 \_\_\_\_\_  
BB預產期/出生日期 \_\_\_\_\_ 日 / 月 / 年  
數量有限，送完即止。禮品組合可能因應存貨而稍作更改。如有任何爭議，尚健醫療保留最終決定權。

MKT-10-109 - ID100801

# 沒有放棄的理由

明天是一個紀念日！自去年四月二日起，我的生活徹底改變了。

我的寶貝明天便一歲了！她長有八隻小牙、愛笑，可以拖著我的手走路，又會喊「爸爸」和「鴉鳴」（即媽媽），會「請請」、「拜拜」、「飛吻」、「拍掌」，會收拾玩具……為了給她最好的食物，我也當了一年的母乳媽媽！

這一年過得很不容易，除了上班工作，我大部分時間都留在女兒身邊，陪伴她成長。

這一年我過著深居簡出的生活，如非必要，我不會獨自上街去，因為我沒有太多後備母乳留給家人餵囡囡；我也不會出席晚間活動，同學好友的婚宴，我錯失了很多很多；星期六晚的排球練習，更不用說了。因為我囡囡晚上九時左右便要睡覺，睡前不論飽餓，也需要吃母乳。我擠出來的奶水不多，極其量只是剛剛好，只有埋身餵哺才可以滿足囡囡的需要。因此，這一年來，除了上班之外，每天花上最多時間的任務就是「餵奶」。

無可厚非，「餵奶」非常困身，作為母乳媽媽，我放棄了以前自由自在的生活：逛街、與友人飯局、看戲、看書、看電視、午睡、打波、上美容院……我全都無暇參與。我當然有想過放棄，或只餵六個月便算數。但當自己一天一天的發現母乳的好處，根本捨不得停下來。

餵母乳的頭七個月，又要上班又要照顧寶寶，休息不足的我不曾感染傷風感冒，反而我的丈夫已病倒了好幾次；直至七個月過後，自同事處感染到病菌，我連續病了三個星期，又傳染了丈夫，但囡囡卻沒有任何不適——真不能不相信母乳對她起了神奇的保護作用。

更重要的是，我對我女兒的愛，能透過餵奶這一個絕對親密的活動傳遞給她，加上能為囡囡帶來健康身體、快樂的經驗——相比起來，自由自在的生活便顯得毫不重要。

每當囡囡注射防疫針後感到不適或病倒的時候，唯一可以安撫她是就是我的母乳。所以如果沒有母乳，我還可以怎樣去照顧她呢？

而且我的「餵奶」路並不平坦，要捱過那些一天餵足十二小時的日子，今天才仍然有母乳餵給囡囡；乳腺塞了、乳腺發炎也試過了。既然最辛苦的日子經已過去，我看不到今天放棄餵哺的理由。

很多人知道我仍是一名母乳媽媽，不禁驚訝！這個「神蹟」不是由我獨創的。我在此非常非常感激與我共同進退的丈夫，因他的諒解和包容，我們才有了這個不可思議經歷！我也要感恩天主讓我接觸到香港母乳育嬰協會的義工，以及衛生署的姑娘們，她們的經驗、輔導和鼓勵，是我們繼續前行的推動力！當然還有身



邊富有餵哺經驗的朋友們，她們的榜樣也是引領我們走下去的扶手杖！

在香港這個富庶的城市，大家對奶粉趨之若鶩，很難理解我們一群母乳媽媽的用心，更認為餵母乳是不必要的。我把我的一點經歷寫出來，希望各位準父母在準備迎接新生命來臨之前，多花心思了解「餵哺母乳」是怎樣的一回事，為你的小天使送上這份天賜的禮物。

撰文：文娟（子悠媽媽）

第18屆國際嬰兒、兒童用品博覽暨  
第22屆全港嬰兒慈善馬拉松爬行大賽

Int'l Baby/Children products expo

全港最大型、歷史最悠久BB博覽！  
展位超過500個、產品超過100,000種！  
入場即送豐富精美禮品

<http://www.eugenegroup.com.hk>

日期

8月6~7日（五、六）10:00am ~ 9:00pm  
8月8日（日）10:00am ~ 7:30pm

地點

香港會議展覽中心新翼Hall 1

EUGENE GROUP

荷花集團

查詢熱線 2811 4522

# 再度參展嬰兒博覽

本會非常榮幸連續第二年得到荷花集團邀請成為嬰兒博覽會(第18屆國際嬰兒、兒童用品博覽)的支持機構，並免費提供參展攤位予本會作宣傳母乳育嬰及會務之用。

去年本會透過場內的參展攤位，成功於一個又一個大型及裝置輝煌的奶粉公司專櫃中為入場人士提供「另類聲音」，提醒大家「母乳最好」，無論是怎樣包裝宣傳成擁有多種營養成份或神奇功效的奶粉無可替代的。當然更直接地是讓更多公眾人士認識本會，了解本會提供的服務及於母乳路上扮演的支援角色。事實上參與過後，我們招收的會員人數較往年倍增、舉辦的多場講座亦迅速爆滿、所收到的熱線查詢亦比過往多近一倍。

今年8月6日至8日三日展期，我們將會安排多名資深熱線輔導員駐守攤位內，為您解決哺乳疑問及與您分享親身經驗，歡迎各界人士到來與我們的義工們面談。另我們亦會積極招收會員，冀望能夠把更多曾經哺乳、正在或準備哺乳的家庭凝聚在一起，互相支持，並結集成一股強大力量，令公眾多加關注母乳育嬰。

此外我們亦歡迎到場人士登記參加10月份舉辦的母乳餵哺工作坊，展期報讀人士可獲贈本會2010及2011年度基本會籍及相關迎新禮品；本會新舊永久會員則可以1折價報讀並可獲贈豐富禮品，同時本會將會指派同一名資深輔導員於寶寶出生後6個月內作3次電話跟進母乳餵哺情況。

不論您只想多了解母乳餵哺，抑或您有一肚子的哺乳疑慮及困難，或甚至只是想為我們打打氣，歡迎您到我們的參展攤位來坐一坐、逛一逛。



入會人士可獲贈包括  
CHICKEDUCK 餵奶巾及口水肩迎新禮品

永久會員	基本迎新禮品	約值
一次性會費\$500 永久有效	1. 餵奶巾及口水肩迎新套裝 2. 母乳育嬰Q&A小冊子 3. 法國攝影師Vicky CEELEN硬皮彩色母乳育嬰乳影集一本 4. Bubble Gum 童裝襪一對	\$90 非賣品 \$150 \$20
<b>嬰兒博覽期間登記：</b> ★ 優先登記9月或11月份講座 ★ 1折報讀10月份工作坊 + 豐富禮品 + 3次電話跟進(詳情請參閱工作坊海報)	<b>嬰兒博覽特別優惠</b> 5. “1折”報讀10月份工作坊	<b>約值</b> \$360
	<b>回贈之禮品及優惠總值</b>	<b>\$620</b>

基本會員	基本迎新禮品	約值
每年會費\$100 有效期至每年12月31日	1. 餵奶巾及口水肩迎新套裝 2. 母乳育嬰Q&A小冊子	\$90 非賣品
<b>嬰兒博覽期間登記：</b> ★ 優先登記9月或11月份講座 ★ 有效期延至2011年12月31日	<b>嬰兒博覽特別優惠</b> 3. 送2010年度餘下月份會籍 4. Bubble Gum 童裝襪一對	<b>約值</b> \$42 \$20
	<b>回贈之禮品及優惠總值</b>	<b>\$152</b>

## 會員福利：

- 1. 優先登記本會講座及分享會
  - 2. 收費工作坊九折優惠
  - 3. 會員專享商戶優惠\*
  - 4. 購買本會慈善義賣物品豁免郵購手續費
- \* 參與商戶包括(詳情請參閱本會網站“會員福利”專頁)：  
Chicco、MamaBBshop、孕媽媽一站式母嬰店、Medela美德牌(尚健醫療)、Studio 123、玄林居命理風水服務、Kidnetic、碧濤洗衣球、BF Moms。

## 誠邀帶同寶寶一同參與集體哺乳

為慶祝一年一度的國際母乳餵哺週，本會特別於8月8日假嬰兒博覽會(第18屆國際嬰兒、兒童用品博覽)舉辦「第二屆集體哺乳暨輕鬆哺乳多面貌」活動，讓公眾了解媽媽外出哺乳的種種方法，打破一般誤以為哺乳媽媽大多不便外出的過時思想，活動詳情如下：

日期：2010年8月8日(星期日) 時間：上午11:00至中午12:00 地點：香港會議展覽中心新翼Hall 1

屆時我們不僅主力向到場人士宣揚母乳育嬰的訊息，亦會廣邀傳媒出席，透過報導把有關訊息廣傳開去。

有關活動能夠成功舉行，實有賴閣下的支持。現誠意邀請正在哺乳的媽媽帶同寶寶一同參加集體哺乳活動並分享經驗，以行動證明母乳育嬰是何等輕鬆自在，為推廣母乳育嬰工作出一分力。

有興趣人士敬請登入本會網站([www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk))登記，參加者將可獲贈紀念品一份，活動完畢後更可繼續留在博覽會場內參觀。



去年舉辦的集體哺乳活動



香港母乳育婴协会

## 免費講座

# 母乳餵哺，我做得到！

嬰兒博覽會新會員，優先登記。

人人皆知，「母乳餵哺」對寶寶最好！但何以有人說很困難呢？！如你有此疑慮，來聽聽專業護士和經驗媽媽們為你們釋疑。

日期：2010年9月11日（星期六）或11月27日（星期六）

時間：下午2:15至4:30

地點：灣仔駱克道3號小童群益會總部

（9月11日：禮堂／11月27日：502室）

對象：準父母、或已開始餵哺的經驗媽媽及有興趣人士

主講：衛生署母乳餵哺專科姑娘、本會經驗媽媽

內容：1) 母乳餵哺無可取代 3) 上班後如何繼續哺乳

2) 認識和解決哺乳初期常見困難 4) 經驗媽咪心得分享

名額：9月11日：350人／11月27日：185人

贊助機構： 尚健醫療

報名方法：嬰兒博覽會期間（8月6日至8日）即場登記

展期後請致電本會熱線（2540-3282）或於網上登記（[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)）

報名日期：本會會員或於嬰兒博覽會期間申請成為會員可優先登記

	9月11日講座	11月27日講座
會員優先報名期	8月6日至8月15日	8月6日至9月14日
公開報名日期	8月16開始	9月15日開始

# 嬰兒博覽會 義工大集募

本會非常榮幸連續第二年得到荷花集團邀

- 請成為嬰兒博覽會（第18屆國際嬰兒、兒童用品博覽）的支持機構，博覽會將於本年8月6日（星期五）至8日（星期日）期間假香港會議展覽中心舉行。屆時本會將於場內設置參展攤位，作宣傳會務、推廣母乳育嬰及籌募經費之用。

有見及此，本會現誠招義工，負責參展工作。

各界人士，不論本會會員與否，只要致力推廣母乳育嬰，均無任歡迎，有興趣人士敬請登入本會網站登記（[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)）。



# 母乳餵哺工作坊

香港母乳育婴协会

2節共4小時課程 夫婦同行不另收費

2節合共4小時課程，以小組互動形式進行，讓準備或已開始母乳育嬰的家庭，深入認識母乳餵哺。

日期：2010年10月2日及10月9日（連續兩個星期六）

時間：下午2:15至4:30

地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會總部

對象：準父母、或已開始餵哺的經驗媽媽及有興趣人士

主講：本會主席及資深母乳輔導員

名額：30個家庭

收費：展期後港幣400元（爸爸或準爸爸同行不另收費）

（本會乃非牟利機構，所簽發之收據可用作退稅。）

報名方法：嬰兒博覽會期間（8月6日至8日）即場登記

展期後請致電本會熱線（2540-3282）或於網上登記（[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)）

# 嬰兒博覽會優惠 (只限3日展期)

展期登記報讀送2010及2011年會籍

（價值\$142）兼送相關迎新禮品

新舊永久會員1折（\$40）報讀（折扣高達\$360）

兼送豐富禮品\*、另加3次電話跟進\*\*

## 內容：第一堂

- 如何為母乳餵哺作好準備
- 盡早哺乳的重要性
- 學習多種餵奶的正確姿勢
- 如何確定寶寶吃得足夠
- 乳頭受損、谷奶及乳腺炎等問題的成因及解決方法

## 第二堂

- 上奶不足的問題
- 母乳寶寶的常見問題
- 哺乳媽媽的飲食安排
- 上奶按摩手法
- 上班擠奶安排
- 外出餵哺方法

\* 敬請留意本會網站（[www.breastfeeding.org.hk](http://www.breastfeeding.org.hk)）之公佈。

\*\* 參加者於寶寶出生後需主動通知本會，本會將派出同一名資深輔導員於寶寶出生後6個月內作3次電話跟進母乳餵哺情況。



幫寶適現有  
最柔軟、超乾爽  
給肌膚加倍呵護



\*蜂窩網面專為NB及S尺寸寶寶設計

## 會員申請／捐款表格

(請在適當的口內加上✓號)

- 本人是  新會員  繢會會員 (會員編號M \_\_\_\_\_) 欲成為香港母乳育嬰協會的：  
 本年度基本會員 (一年會費港幣100元，有效期至該年的12月31日止。)  
 永久會員(一次性永久會費港幣500元或連續五年繳付港幣100元會費亦可申請成為永久會員)如選擇成為永久會員，請同時選擇下列其中一項：  
 本人希望成為永久會員後，仍收到貴會之專訊季刊及一切有關之會訊，並且，無需再繳交會費。  
 本人只須成為永久會員，不需要貴會之專訊季刊及一切有關之會訊，並且，無需再繳交會費。
- 本人願意捐助 \_\_\_\_\_ 元，支持貴會提供母乳育嬰支援及推廣母乳餵哺活動的工作。
- 付款方法：劃線支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行名稱：\_\_\_\_\_  
(支票抬頭「香港母乳育嬰協會」，支票連同填妥表格郵寄：香港西營盤西邊街36A 西區社區中心三樓M313室。)

有*此欄必須填上，其他可自行決定。 • 捐款100元或以上可憑收據申請免稅， 本會恕不接受奶粉商捐助•	
姓 名 (英文)* (中文)*	
通訊地址 (請用英文正楷填寫)	*
* <input type="checkbox"/> HK <input type="checkbox"/> KLN <input type="checkbox"/> NT	
聯絡電話 (日間)* (夜間)*	
電郵地址：	
會費及捐款亦可直接存入本會捐款戶口【香港上海匯豐銀行082-369133-002】並將入數紙及有關表格傳真回本會(傳真：3011-3212)。 稍後本會便會寄上正式收據予閣下。	

統計用資料	
本人是： * <input type="checkbox"/> 孕婦 (預產期_____)	* <input type="checkbox"/> 母親 (孩子出生日期_____)
* <input type="checkbox"/> 現有子女數目 (男____個/女____個)	* 曾否餵母乳？ <input type="checkbox"/> 有 / <input type="checkbox"/> 無
年齡： <input type="checkbox"/> 21 歲以下 <input type="checkbox"/> 21 至 25 歲 <input type="checkbox"/> 26 至 30 歲 <input type="checkbox"/> 31 至 35 歲 <input type="checkbox"/> 35 歲以上 其他_____	
學歷： <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 中學 <input type="checkbox"/> 大專或以上	其他_____
職業： <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 文職 <input type="checkbox"/> 專業人士 <input type="checkbox"/> 醫護人員 <input type="checkbox"/> 服務性行業 <input type="checkbox"/> 其他	

此欄由本會填寫			
收據號碼：	收款日期：	金額：	經辦人：
個人資料收集聲明：			
● 閣下提供的資料將用作本會執行有關會務事宜並作記錄。 ● 本會可能會將部份資料給予法例授權可接收的其他人士。 ● 除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，你有權查閱和改正你的個人資料。 ● 查閱和改正個人資料的要求應以書面向本會提出。			

會員福利：	
● 新會員入會時可獲贈精美禮物包(入會後將郵寄給閣下)數量有限，送完即止。 ● 會員可定期收到季刊及本會各項活動資料；並可優先參與各項活動或有折扣優惠。 ● 新會員可索取【昔日】季刊，只需付上郵資二元二角的4"x 9" 或以上回郵信封一個。	
申請人簽署：	日期：
本期印刷數量 10,000 份	