

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 網址:www.breastfeeding.org.hk **電郵地址**:support@breastfeeding.org.hk

二〇一一年七月 第四十八期 (非賣品)



行政長官夫人為十五周年會慶題字祝賀

新版母乳育嬰手冊歡迎免費索取

新一版《母乳育嬰 由母開始》育嬰手冊經已出版,內有超過50條常見的母乳餵哺問題,歡迎對母乳育嬰有興趣的人士索取。

索取方法:請登入本會網站(www.breastfeeding.org.hk)提交基本個人資料以取得換領編號,把港幣三元的回郵信封(必須最少有7x10寸大),寄往「香港母乳育嬰協會」一香港西營盤西邊街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,送完即止,每人每次只限索取一本。

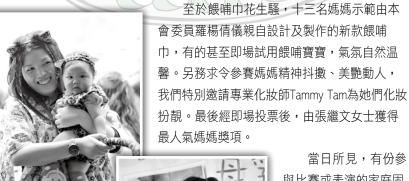
本刊歡迎各界人士、讀者投稿,請把稿件 郵寄、傳真或電郵至本會,信封面、傳真 或電郵主旨必須註明「投稿會訊」,並清 楚寫上閣下之姓名、聯絡電話及電郵地 址,以便編輯部作跟進之用。 歡聚一刻

十五歲生日快樂

今年是本會成立十五周年,為慶祝這個別具意義的日子,我們特別於4月 30日假印度會舉辦會慶活動,當日更舉行了別開生面的「寶寶哺乳動物造型比 賽」及「母乳媽媽餵哺巾花生騷」,讓寶寶及媽媽一同親證哺乳行為是何等自 然及理所當然。

報名參加造型比賽的寶寶有近三十名,年齡由2個月至8歲大都有,家長各出奇謀,有的高舉寶寶像飄色巡遊、有的利用紙袋、紙盒為寶寶扮成袋鼠及斑馬、有的細心把寶寶粉面畫上動物斑紋……務求在賓客中留下深刻印象,獲他們投票支持。

於每位來賓投選三票後,最終由只有5個月大與媽媽一同化身成為非洲豹的 Tia Lau獲得冠軍,亞軍及季軍則為分別由裝扮成小象及Super Girl的周皓雪(2.5歲) 及袁萱(15個月)奪得。優勝者分別獲得嬰兒手推車(價值\$1,100)、攝影套餐(價值\$488)及可摺合浴盆(價值\$480)作獎品,並將會於Ourbaby開幕嬰兒花生騷擔任模特兒。



造型比賽冠軍 Tia Lau

最人氣媽媽 張繼文女士 當日所見,有份參 與比賽或表演的家庭固 然肉緊拉票,在台下欣 賞的來賓亦全程投入, 大家一同歡渡了一個滿 載「母、乳、愛」的愉 快下午。

> 撰文: 黎黃佩嫦、吳胡珮詩

向義工媽媽致敬

今年是香港母乳育嬰協會成立十五周年,作為一個媽媽互助組織,多年來我們以義務形式在港推廣母乳育嬰,為準父母及新手父母提供正確的母乳餵哺知識及支援服務之餘,我們亦致力為哺乳家庭爭取權益,讓他們的哺乳權益得到保護及尊重,在本港營造一個友善的母乳育嬰環境。

為慶祝這個別具意義的日子,並表揚多年來不辭勞苦、不收分毫為本港父母積極推介母乳餵哺的義工媽媽們,本會特別於4月30日假印度會舉行了《同行共『哺』十五載母乳大使委任式暨義工嘉許禮》,並邀請一眾具知名度的嘉賓作見證,嘉許服務本會多年的義工之餘,亦委任一班新力軍成為母乳大使,在往後日子裡把本會的支援及推廣工作更廣泛地滲透到各個社區,讓更多公眾人士了解並實行母乳餵哺。

義工表現有目共睹

主持典禮的嘉賓包括有婦女事務委員會主席高靜芝女士、義務工作發展局主席李澤培太平紳士、衞生署首席醫生(家庭健康服務)蘇佩嫦醫生、本會創會顧問兼中西區區議會副主席陳捷貴太平紳士及本會顧問醫生兼聯合國兒童基金會愛嬰醫院香港協會主席葉麗嫦醫生。

典禮上眾嘉賓均大力嘉許及讚揚本會義工,聯合國兒童基金 會愛嬰醫院香港協會主席葉麗嫦醫生便指出,以餵哺母乳的媽媽 幫助其他媽媽乃成功餵哺母乳十項指引之一:「能夠以母乳餵哺 子女所得到的滿足感是無限的,但同時需要應付的挑戰亦有不 少。義工媽媽們,不單負起照顧子女、家庭的責任,部份甚至需 要上班工作,但依然協助其他媽媽成功哺乳,讓她們能夠一生受 用,實在令人敬佩。」她亦表示對本會義工的能力感到驚訝,大 力讚揚本會委員及義工觸覺敏鋭、衝勁無限、組織能力高,會員 往往又一呼百應,成為各項活動能夠取得成功的重要關鍵。

議員辦事處起步

義務工作發展局主席李澤培太平紳士亦贊揚本會義工的貢 獻,努力堅持去感染市民,營造母乳餵哺友善環境。至於與本會





婦女事務委員會 主席高靜芝女士 親臨祝賀

緊密合作的衛生署,首席醫生(家庭健康服務)蘇佩嫦醫生感謝母 乳媽媽義工向新手媽媽提供實用母乳資訊及舉辦各類型社區活 動,致力促進本港兒童健康。

中西區區議會副主席陳捷貴太平紳士回想起十五年前,本會 創會主席梁戴月琴女士走進他位於中西區的議員辦事處,要求以 辦事處作為聯絡處,並借用傳真機及電話錄音機作通訊及提供諮 詢服務之用,踏出我們展開推廣母乳工作的第一步。後期陳議員 更積極協助本會爭取現時位於西區社區中心的辦事處,對他的義 不容辭及多年眷顧,本會實在感激不盡。

母乳路上有誰共鳴

至於婦女事務委員會主席高靜芝女士對母乳餵哺議題則最感 共鳴,皆因高主席廿多年前亦曾以母乳餵哺子女,但基於當時缺 乏支援,實讓她感到孤立無援。她認為今天透過協會所提供的種 種服務,社會對母乳餵哺的認識增加以及對婦女餵哺母乳的尊 重,年輕媽媽所獲得的母乳支援實在大大提升。鑑於高主席親身 感受過復工後要持續餵哺母乳的種種困難,她期望工作場所對母 乳餵哺的配合能夠有所改善,當中包括設施及假期安排,讓更多 媽媽能夠持續哺乳。

此外高主席亦特別讚揚協會積極爭取公眾母乳餵哺設施,致 令不少大型商場已建有設備完善的育嬰室,屋宇署亦訂立一套建 立育嬰間的指引,對本會工作成果,實引以為榮。

薪火相傳推廣母乳

當日共有超過三十名義工出席,接受母乳大使委任狀及義工 嘉許狀,場面好不盛大。本會主席黎黃佩嫦表示縱使義工背景、 學識或性格都各有不同,甚至南轅北轍,但當一談到推動母乳餵 哺,大家便默契非常:「擔任義工的過程中,讓我認識到一班志 同道合與及真心相見的好朋友,亦豐富了我的經歷與人生。這些 額外得着,並非金錢價值所能比擬的。」

縱使本會的義工已經歷多代變遷,但十五年前為推廣母乳餵 哺燃起的那團火點,卻依然光亮,甚至越燒越熱,透過薪火相 傳,把母乳餵哺的訊息廣揚開去,讓更多香港的新生代能夠得以享用媽媽的母乳。

撰文:馮鄧妙智、吳胡珮詩

一同共慶本會成立十五周年

總算有點成績吧

不經不覺當了會訊編輯經已五年了, 回想初時是於一個親子網站見到一個招募 編輯義工的帖子。當時囝囝經已四、五個 月大,無論餵奶及照顧方面都相對熟手, 與初生時候比較,空閒時間實在比從前稍 多一點。見到那個招募帖子,想到自己初初餵哺 每乳時的種種困難,便決定一試,希望能 夠利用我在編採方面的經驗,為哺乳媽媽 做一點事情。於是乎我就簡單地在電郵中 介紹了自己的背景,而自此之後便當了會 訊編輯。

記得第一次參加協會的活動是慶祝成立十周年的《母乳共融十載情》,席上協會提出了四大訴求。五年時間眨眼過去,現在就讓我們總結一下成績吧:

➢ 禁止醫院接受奶粉商提供的免費配方奶

公立醫院自2010年5月起已不再接受奶粉商的贊助,改為自行招標購買奶粉;部份私營醫院亦表示不再接受免費奶粉贊助。

▶ 限制奶粉廣告,尤其是不能以十二個月或以下嬰兒為對象

本港現正草擬本地《母乳代用品銷售守則》,禁止奶粉商向醫院派發免費奶粉及作其他宣傳活動,預計將於今年出台。

▶ 規定公眾場所設立育嬰間,配合哺乳需要

2008年中食物及衞生局與建築署、屋宇署及房屋署共同制定了《育嬰間設置指引》,並向政府內部發布該指引,鼓勵在政府建築物加建育嬰間,並列出理想育嬰間的準則;2009年屋宇署亦向有關業內人士發出《在商業樓宇提供育嬰間設施指引》供作參考。

➢ 增加產假至六個月,並增設爸爸有薪陪產假

雖然未見進程,但亦不時見有議員、工會等提出類似要求,而且亦有更多公司開始自願或彈性處理有關產假或陪產假情況。

雖然我們總算做了點成績,不過我們並不會因此自滿,我們會繼續為香港的母乳家 庭爭取,務求令香港成為一個真真正正的母乳有善城市。

撰文:編輯 吳胡珮詩



向海洋公園提交育嬰設施意見

今年二月,本會委員先後到海洋 公園遊玩,期間發現園內育嬰設施並 不周全,當中包括缺乏育嬰設施、育 嬰間設計亦未有考慮母乳餵哺需要及 指示不清等,就連新建的夢幻水都, 育嬰設施亦不算妥善,甚至未有添置 椅子供媽媽餵哺母乳。故本會於二月 底,去信海洋公園主席盛智文先生, 建議改善育嬰間設施,並隨即收到海 洋公園回應,邀約面談。

三月九日,我們多名委員聯同兩 名「實際用家」——仍在餵哺母乳的

義工及她們的寶寶,與海洋公園多位負責人見面。

會上我們向他們反映了早前於網站收集到的公眾意見,並就 園內的育嬰設施提出建議。除此之外,他們亦帶領我們到園內不 同育嬰設施實地觀察,當中包括兒童王國、夢幻水都及可用作母 乳餵哺用途的救護間,並與我們一同商討在現有設施上應如何作 出改善以配合哺乳需要。

是次會議,海洋公園共派出了四名高層出席,其中三位更是 男士,但難得地他們都表示支持母乳餵哺。其公園管理及演藝節





夢幻水都育嬰間已加置椅子

到園內育嬰設施 實地觀察

目執行總監賀倫達(Mr. Todd Hougland)先生表示:「公園是支持母乳餵哺的,及後在進行日後的擴建或改建工程時,將會加入「親子友善」的元素及設施。」

總結而言,這次會面給我們的感覺是認真、坦承及被受尊重的,是一次有建設又愉快的旅程。期望海洋公園能夠把我們這班「實際用家」的意見作為日後改善園內育嬰設施的考慮元素,把海洋公園打造成以「親子友善」設施享負盛名的世界級主題樂園,成為香港人的驕傲。

喜獲獲撥款支持

非常高興本會再獲香港美國婦女會(AWA)撥款,支持本會的母乳推廣工作,資助項目包括母乳大使活動及第三屆集體哺乳活動。

去年本會首次獲得AWA撥款贊助舉辦集體哺乳活動及拍攝母乳餵哺短片,

當中集體哺乳活動已於去年8月8日舉行,並得到五十多對母嬰出席參與,以 行動推廣母乳餵哺。

至於餵哺短片,則預計將於本年 八月份上載至Youtube、本會網站及 facebook等媒體。全片約長15-20分鐘, 分為多個段落,並多得三名媽媽親身上 陣,示範各種餵哺姿勢、吸吮及擠奶手 法等,配以廣東話解説,務求令香港的 媽媽及準生媽媽於有聲有畫下,由零開 始了解餵哺母乳的方法。



本會創會主席梁戴月琴女士代表接受支票

嬰兒展義工 大集慕

本會非常榮幸再度得到荷花集團邀請 成為嬰兒博覽會(第19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5 日(星期五)至7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)。

忙 得開心

今年初市面上湧現搶奶粉潮,加上三月份日本的核輻射污染 引發奶粉品質問題,令全城每個角落均出現排隊搶購奶粉人龍, 嬰兒大鬧糧荒。各類媒體大肆報導搶奶粉潮,並積極為嬰兒尋找 奶粉替代品,至令母乳餵哺於最近數月變成人氣新聞,造就了宣 傳母乳餵哺的良機。

我們除了接受不少報章及雜誌訪問之外,亦被有線電視「健

康生活」頻道邀請任節目嘉賓,討論搶購奶 粉潮及講解母乳餵哺,並得在港台「左右紅 藍綠」節目中發表意見。三月二十六日更聯 同聯合國兒童基金會愛嬰醫院香港協會、國 際母乳會輔導及聯合國兒童基金香港委員 會舉行「奶粉問題無休止」聯合記者會, 促請港府著手發展香港為「母乳育嬰友好城 市」。



在廣泛報導下,不少準父母均積極考慮以母乳餵哺子女,本會近日舉辦的講座及分享會均因而迅速爆滿,索取母乳餵哺小冊子及申請入會人數亦明顯大幅上升。不僅如此,就連公眾對母乳相關課題亦大感興趣,五月份本會主席黎黃佩嫦女士便被邀出任香港基督教女青年會「同途有我們——關心嬰幼兒健康計劃」分享嘉賓,亦被邀為防止虐待兒童會義工講解母乳餵哺。

雖然在這數個月裡,我們的委員及 義工均在忙碌中渡過,不過我們卻忙得 開心,因為能夠讓更多人關注及考慮母 乳餵哺,正正是我們所希望的。

可到港台網頁重溫4月6 日左右紅藍綠訪問



母乳餵哺 , 我做得到

香港母乳育婴肠曾

名額有限 報名從速

嬰兒博覽會新會員,優先即場登記留座。

9月份	10月份
2011年9月10日(星期六)	2011年10月22日(星期六)
下午2:15-4:30	下午2:15-4:30
小童群益會總部 1樓禮堂	香港青年協會大廈 25樓
(灣仔 駱克道3號	(北角 百福道 21 號
軍器廠街油站側)	鰂魚涌港鐵站C出口側)
會員優先登記期*	會員優先登記期*
嬰兒博覽至8月15日	嬰兒博覽至9月30日

* 歡迎隨時申請入會

衛生署母乳餵哺專科姑娘/醫生主講 歡迎準父母、已開始餵哺的媽媽 及有興趣人士參加

報名或查詢,請登入本會網站(www.breastfeeding.org.hk)或 致電本會熱線2540-3282(電話報名敬請清楚留下姓名、 聯絡電話及參加人數)。

若活動額滿方有專人通知,否則閣下只需依時出席便可。



再度參展嬰兒博覽

本會非常榮幸再獲荷花集團邀請成為嬰兒博覽會 (第19 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。

過往兩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。事實上參展過後,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5日至7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母乳餵哺工作坊,本會永久會員更可以一折價報讀(歡迎即場入會),同時本會將會指派一名資深輔導員於寶寶出生後兩個月內作三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。

永久會員	基本迎新禮品	約值	
小人百只	1. 環保天使餵奶巾	\$70	
- 一次性會費\$500	2. 母乳育嬰 Q & A 小冊子	非賣品	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3. 法國攝影師 Vicky CEELEN 硬	\$170	
永久有效 	皮彩色母乳育嬰乳影集一本		
	4. Bubble Gum 童裝襪一對	\$20	
	嬰兒博覽特別優惠	約值	
嬰兒博覽期間登記:	5. "1折" 報讀10月份工作坊	\$450	
 > 優先登記9月或10月份講座	6. Mustela 嬰兒沐浴液	\$70	
 > 1折(\$50)報讀工作坊	7. Carederm 嬰兒牙齒清潔套	\$30	
(詳情請參閱工作坊海報)	8. Bebebela 嬰兒包被禮盒	\$160	
	回贈之禮品及優惠總值	超過\$970	
甘士会旦	基本迎新禮品	約值	
基本會員	1. 環保天使餵奶巾	\$70	
	2. 母乳育嬰Q&A小冊子	非賣品	
毎年會費\$100	3. Bubble Gum 童裝襪一對	\$20	
有效期至每年12月31日	嬰兒博覽特別優惠	約值	
嬰兒博覽期間登記:	4. 送2010 年度餘下月份會	\$42	
→ 優先登記9月或10月份講座	5. Mustela 護理用品旅行裝	非賣品	
→ 有效期延至2012年12月31日	回贈之禮品及優惠總值	超過\$132	

註:禮品數量有限,送完即止,最終送出之禮品亦可能與上述有所不同。

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): Galas Photography、 爸媽部落、BF Moms、Mamabbshop、Mille Ferme 孕婦及授乳服飾、Studio 123、身心營養顧問、Chicco、Medela美德牌(尚健醫療)、玄林居命理風水服務、Kidnetic、Bambini Republic、脊健集團、碧濤洗衣球、樂濤網上店等。

第三屆集體哺乳活動 報名熱烈

每年八月首個星期均為國際母乳餵哺週,為慶祝這個一年一度的特別日子,本會自2009年起便每年舉行集體哺乳活動,集合正在餵哺及享用母乳的媽媽及寶寶,一同以行動親證母乳最好。

今年『第三屆集體哺乳活動』將於8月7日假嬰兒博覽會(第19屆國際嬰兒、兒童用品博覽)舉行,網上報名廣告刊出後不到一星期,經已有超過150人報名至額滿,足證近年使用母乳餵哺子女的家庭著實多了很多,並印證我們多年工作獲得一定成果。下年度,我們定當盡量安排一個更大型的場地,讓更多母乳家庭能夠參與這個盛事。

適逢今年是本會成立十五周年,同場我們將會邀請母乳餵哺專家及本會 資深義工,探討多年來本港哺乳文化之改變及推廣母乳工作的點滴,歡迎公 眾人士到場支持,為媽媽及寶寶打氣。



去年共有超過 100對母嬰親證 母乳最好

請支持第三屆集體哺乳活動

日期:2010年8月7日(星期日)

時間:上午10:30至中午11:30 地點:香港會議展覽中心Hall 1

嬰兒博覽會大舞台



母乳餵哺工作坊

2節共4小時課程 夫婦同行不另收費 兼可享產後電話跟進母乳餵哺情況*

報讀 永久會員1折(\$50) 嬰兒博覽會 報讀折扣高達\$450 歡迎即場入會 期間優先

由本會資深輔導員任主講嘉賓 另每堂均設有小組互動環節實習餵哺技巧 歡迎準父母、或已開始餵哺的經驗媽媽及 有興趣人士參加

課程內容:

第一堂: ● 如何為母乳餵哺作好準備

- 盡早哺乳的重要性
- 學習多種餵哺的正確姿勢
- 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

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

夜間班

8月22日(星期一)及 8月26日(星期五) 晚上7:00-9:00 小童群益會總部502室 (灣仔駱克道3號 軍器廠街油站側)

日間班

9月24日及10月1日 (連續兩個星期六) 下午2:00-4:00 香港青年協會大廈25樓 (北角百福道21號 鰂魚涌港鐵站C出口側)

名 額:每班30個家庭(每家庭最多2人參加)

收 費:港幣500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。)

日期:

報名方法:嬰兒博覽會期間(8月5日至7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)

* 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2個月內作3次電話跟進母乳餵哺情況。

	會員申請/捐款表格	(請在適當的□內加上✔號)
● 本人是 □新會員 □續會會員(會員編號M_□本年度基本會員(一年會費港幣100元,有家□永久會員(一次性永久會費港幣500元或連續項:)如選擇成為永久會員,請同時選擇下列其中一
□ 本人只須成為永久會員,不需要貴會之專訊 ■ 本人願意捐助 元,支 ● 付款方法: 劃線支票號碼:	訊季刊及一切有關之會訊,並且,無需再繳交會費 季刊及一切有關之會訊,並且,無需再繳交會費。 持貴會提供母乳育嬰支援及推廣母乳餵哺活動的工 銀行名稱: 真妥表格郵寄:香港西營盤西邊街36A西區社區中心	· 作。 ——
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税, 本會恕不接受奶粉商捐助● 姓名 (英文)* (中文)* 通訊地址 *	本人是: □孕婦(預產期	
(請用英文 正楷填寫) *□HK □ KLN □NT 聯絡電話 (日間)* (夜間)*	・ 收據 號碼:	▲ 金額: 經辦人: 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。
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。	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 ●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 ●新會員可索取【昔日】季刊,只需付上郵資二元二角的4"x 9	項活動或有折扣優惠。

申請人簽署:_

