

First 30 Days

Nursing and Natural Nutrition Guide

首30天育兒及天然營養指南

我們已為您準備餵哺及育兒要點，
讓您的育兒之旅作最好準備。

希望這份心意能成為一直陪伴您由
孕期到寶寶出世的好幫手！

資料內容由「香港心醫療集團」
提供Medical Inspire撰寫





產後護理指南

POSTNATAL TIPS

產後是媽媽身體恢復和適應新生活的重要時期，對於剛生產的媽媽來說，既要關注寶寶的需求，也要重視自身的健康與情緒。

1

Love yourself

照顧自己是寶寶的基石¹

產後恢復至關重要，無論自然分娩或剖腹產，身體都需要時間修復：

- ☐ 自然分娩後，保持陰部傷口清潔以減少感染風險。
- ☐ 剖腹產媽媽需定期檢查傷口，避免提重物助於癒合。
- ☐ 休息與睡眠同樣重要，利用寶寶睡覺時間好好休息減輕疲勞。

2

Feeding choice

餵哺的選擇與支持

- ☐ 母乳餵哺：母乳是天然營養，但初期或遇乳頭疼痛或奶量不足。
- ☐ 尋求幫助：醫院哺乳專家可協助學習正確姿勢，若因身體或情緒無法母乳餵哺，配方奶粉同樣可滿足寶寶需求，健康與情緒穩定最重要。
- ☐ 奶粉準備：提前告知護士奶粉品牌，考慮選擇含有助提升免疫力成分的奶粉，支持寶寶免疫系統發展。



3

Nutrition 營養攝取

- ☐ 補充營養：無論產前產後，媽媽都需要保持均衡飲食，可以飲用含有豐富天然營養的媽媽奶粉，以支持您與寶寶的健康。
- ☐ 多喝水：母乳餵哺媽媽每日需額外補充液體。
- ☐ 適當益生菌²：有助恢復腸道健康，減少便秘等不適。

4

Happy & Health 身心健康優先

- ☐ 體能康復：若身體允許，進行輕柔運動如散步或伸展，促進血液循環。
- ☐ 心理健康³：產後壓力與疲憊可能影響心情，學會自我調節，減少內在壓力。

營養師提提您 選擇媽媽奶粉要點

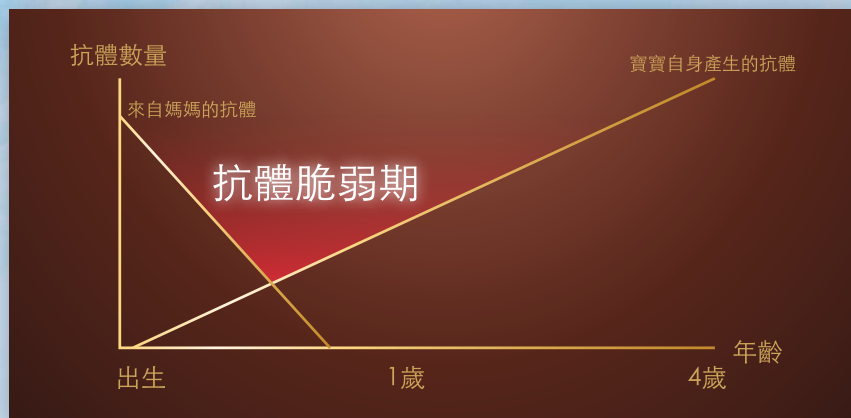
選擇媽媽奶粉時，可以留意是否蘊含天然乳脂，當中的天然sn-2 Palmitate，不經人工轉化，或有助於鈣質吸收並減少鈣皂形成。配合鎂、膽鹼、益生纖維和益生菌等營養素，有助改善常見孕期煩惱，同步照顧寶寶的成長必需。此外，低升糖指數(GI≤55)有助於維持健康體重、或有助穩定血糖。

1 Anderson C.M. et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2015; 44(3): 327–337.

2 Lucas A., et al. Am J Clin Nutr. 1997; 65(5): 1320–1326.

3 O'Hara M.W., McCabe J.E. Curr Psychiatry Rep. 2013; 15(11): 428.

..... Immune System



寶寶免疫力全攻略

認識免疫力發展：寶寶的防護屏障

媽媽您知道嗎？當寶寶仍在您肚裡時，您已透過胎盤為他們送上了一份珍貴的禮物，懷孕期間，免疫球蛋白IgG能夠通過胎盤提供給嬰兒的抗體¹。出生後，寶寶亦可從母體中攝取抗體，包括免疫球蛋白IgG。然而，這些抗體的數量在寶寶出生後會隨著時間逐漸減少。

寶寶於幼兒階段的免疫系統尚未達到足夠的成熟度，無法有效抵擋外來威脅，通常需要3至4年的時間來建立完善的免疫系統²，屆時才能自主生成足夠的抗體以應對外界挑戰。在此之前，他們的自我保護能力相對較弱，面臨「抗體脆弱期³」。

除了按時接種疫苗，均衡飲食和良好的生活習慣也能幫助寶寶建立良好免疫系統，增強抵抗力。在寶寶成長過程中，每當寶寶接觸威脅，免疫系統就會記住特徵，下次遇到相同威脅時，就能更快反應、更有效地防禦。



1 Palmeira P., et al. Clin Dev Immunol. 2012; 985646.

2 Niers L., et al. Nutr Rev. 2007; 65:347-360.

3 Govers C., et al. Front. Immunol. 2022; 13:841532.



如何應對抗體脆弱期¹？ 提升免疫力秘訣 IMMUNE SYSTEM BOOST

免疫球蛋白IgG是人體內含量最多的抗體，大約佔80%，並且是唯一能夠經過胎盤提供給寶寶的抗體，讓寶寶一出生就擁有基本的抵抗力¹。



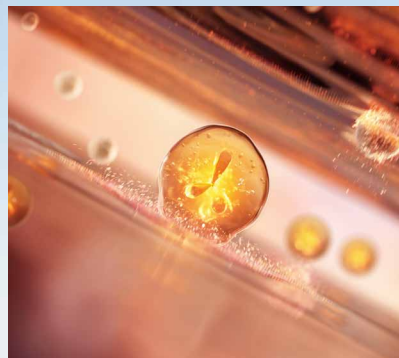
在寶寶經歷「抗體脆弱期¹」時，建議他們在飲食上補充天然活性免疫球蛋白IgG。天然活性免疫球蛋白IgG是抗體的其中一種，其分子結構呈獨特的Y型²有助精準識別並主動擊退威脅，為寶寶提供抗體般免疫保護基礎。

除此之外，其他營養素例如母乳低聚糖HMO或益生纖維GOS，亦可以在免疫系統中提供防禦保護^{3,4}，幫助寶寶建立良好免疫基礎。

如何保留天然活性免疫球蛋白IgG？ 關鍵在於低溫精密過濾技術！

免疫球蛋白IgG是活性蛋白質的一種，蘊藏於天然純淨鮮牛奶當中。它的天然活性結構至關重要。只有保留「天然活性結構」的免疫球蛋白IgG才能發揮功效。

但它的結構極易受熱力破壞，影響其功能⁵，需要以獨有專利科技配合低溫精密過濾技術，保留牛奶裏面的活性免疫球蛋白IgG，發揮最佳免疫功效助寶寶輕鬆面對「抗體脆弱期¹」！



1 Govers C., et al. Front. Immunol. 2022; 13:841532.

2 Janeway C.A., et al. 2001. Immunobiology: The Immune System in Health and Disease. 5th edition. New York: Garland Science.

3 Sierra C., et al. Eur J Nutr. 2015; 54:89-99.

4 Lewis Z.T., et al., Microbiome. 2015; 3:13.

5 Gomes R.D.S., et al. NFS. 2021; 25, 1:11.

新手媽媽要留意疫苗 接種時間有助增強寶寶抗體

寶寶的免疫系統需要時間發展，而疫苗接種是這一過程中的重要部分。透過定期接種，身體能提前認識病菌並產生抗體，以便在真正的病菌來襲時迅速反應，降低感染風險。

由於初生寶寶免疫力較弱，疫苗接種應從出生開始。香港衛生署的「兒童免疫接種計劃」涵蓋11種傳染病。某些疫苗的免疫力會隨時間減弱，因此需要接種加強劑。此外，私家診所或醫院提供的額外疫苗可進一步保護寶寶的健康，這些疫苗通常安全有效。如果您考慮為寶寶接種，建議先諮詢醫生，根據寶寶的健康狀況做出最適合的選擇，接種時間表可參考下圖¹：

	政府醫院 / 母嬰健康院	私家診所
初生	✓ 卡介苗 ✓ 乙型肝炎疫苗 *已於出世時接種	
一個月	✓ 乙型肝炎疫苗	
六星期		✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳、滅活小兒麻痺、乙型肝炎、嗜血桿菌及乙型肝炎混合疫苗 (六合一)
二個月	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 (四合一) ✓ 肺炎球菌疫苗	✓ 肺炎球菌疫苗 ✓ 輪狀病毒疫苗
四個月	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 (四合一) ✓ 肺炎球菌疫苗	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳、滅活小兒麻痺及乙型肝炎、嗜血桿菌混合疫苗 (五合一) ✓ 肺炎球菌疫苗 ✓ 輪狀病毒疫苗
六個月	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 (四合一) ✓ 乙型肝炎疫苗	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳、滅活小兒麻痺、乙型肝炎、嗜血桿菌及乙型肝炎混合疫苗 (六合一)
十二個月	✓ 麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗 ✓ 肺炎球菌疫苗 ✓ 水痘疫苗	✓ 麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗 ✓ 肺炎球菌疫苗 ✓ 水痘疫苗
十八個月	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 (四合一) ✓ 麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹及水痘混合疫苗	✓ 白喉、破傷風、無細胞型百日咳、滅活小兒麻痺及乙型肝炎、嗜血桿菌混合疫苗 (五合一) ✓ 麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹及水痘混合疫苗

Feeding

我們明白新手媽媽對於 餵哺上的困惑，讓我們一同陪伴您度過 「產後黃金30天」

3大餵哺重點，讓媽媽與寶寶建立親密聯繫的重要時刻！

- ☐ 放鬆心情：壓力會抑制泌乳，餵奶前可溫敷乳房或聽輕音樂。
- ☐ 輕柔按摩：從乳房外圍向乳頭方向按摩，促進奶水分泌。
- ☐ 按需餵養：應根據寶寶的饑餓感及時餵哺，夜間哺乳有助維持奶量。
- ☐ 水分與營養：母乳含90%水分，每日建議飲水2000ml，攝取優質蛋白（如魚類、豆類）。



- ☐ 奶瓶選擇：選擇仿母乳奶嘴，流速接近親餵節奏以減少混淆。
- ☐ 正確姿勢：保持寶寶半直立，奶瓶傾斜45度以確保奶嘴充滿奶液，減少吞入空氣。
- ☐ 注意沖調：沖調奶粉時將水煲滾，再降溫到40°C才使用，以免破壞奶粉中的營養成分。

- ☐ 良好信號：排便規律，每天1-5次黃色糊便，餵後滿足安穩，排氣順暢，無明顯腹脹或吐奶現象。
- ☐ 異常警訊：若排便次數減少，出現綠便、便秘、腹脹或頻繁吐奶，可能需調整飲食或諮詢醫生。



餵哺後做好「掃風」 讓寶寶舒適又健康

寶寶在餵奶時會吞入空氣，可能導致腹脹、吐奶或不適。掌握掃風技巧能幫助寶寶排出多餘空氣，促進消化吸收，有研究顯示，吸收天然乳脂有助提升寶寶睡眠品質，減少夜間哭鬧達32%^{1,2}！



掃風的最佳時機

- ☐ 中途掃風：若是瓶餵，建議餵奶過程中每喝60-90毫升就掃一次風，有助於減少空氣積聚。
- ☐ 餵奶後掃風：無論母乳還是奶瓶餵哺，餵奶結束後都應幫助寶寶掃風，避免腹脹不適。

掃風成功信號

- ☐ 打嗝聲表示空氣已排出，寶寶會感到更舒適，哭鬧和不安情緒減少。若未能打嗝，可稍作休息或更換姿勢，每個寶寶不同，耐心嘗試即可找到最佳方法。

不同掃風姿勢

肩上 掃風法



將寶寶輕輕抱起，頭靠在您的肩膀上，一手托臀部，一手輕拍或按摩背部。

墊布防止吐奶，放鬆後可轉至仰睡姿勢。

腿上 掃風法



將寶寶坐在您的大腿上，一手托寶寶的下巴（注意不要壓到喉嚨），讓寶寶的身體稍微向前傾，另一手輕拍寶寶的背部。

適合3個月以上寶寶，幫助他們更輕鬆地排氣，待寶寶安靜放鬆後可轉至仰睡姿勢。

Gut Health

食得好 便便自然好 寶寶腸道好 身體自然好

寶寶的便便是健康狀況的重要指標！腸道是最大的免疫器官，佔全身免疫系統的70%¹，腸道健康直接影響抵抗力。

不同階段的便便變化



0-2個月

初生寶寶的大便通常帶有酸甜氣味，可能混有母乳或配方奶的顆粒，便便呈稀軟狀²。



3-5個月

隨著消化系統成長，便便開始在腸道內積聚，排便次數減少，每次量增加，便便形狀漸變為更為固體³。



6個月

隨著開始進食固體食物，便便形狀受食物內容、身體狀況及消化能力影響，可能出現未經消化的完整食物⁴。

便便顏色解碼²

正常顏色：



母乳寶寶：
芥末黃色



配方奶寶寶：
棕褐色、綠褐色



混合餵養：
黃綠混合

異常警示：



白色



紅色



黑色



豆腐渣狀伴黏液

如遇到以上情況，應盡快尋求醫療幫助。

1 Neu J., Walker W.A. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2011; 8(3): 152–162.

2 AAP Caring for Your Baby and Young Child, 7th Edition (2020).

3 The Womanly Art of Breastfeeding (2010).

4 Mayo Clinic Guide to Your Baby's First Years (2022).



呈獻最強育兒資訊
一同展開精彩時刻

資料內容由「香港心醫療集團」
提供Medical Inspire撰寫