



養和之道

第 28 期

2007 年 5 月

產科

產科服務及產前準備

生兒育女是天職，但是對於準爸爸媽媽來說，也是一項新的挑戰和責任。怎樣準備才可從容應付照顧初生嬰兒這樣艱巨的工作？本期我們先談談產科最近的情況，之後為大家介紹一些孕婦及育嬰常識，包括產前後飲食營養、運動、母乳哺餵的好處、嬰兒沐浴和睡眠。希望藉著這些介紹，能引起準爸爸媽媽的興趣，繼續找尋有關分娩及育嬰資料，與親朋好友分享育兒經驗，又或參加產前講座，為迎接新生命作好準備，做個充滿信心和有實力的爸爸媽媽。

產科新形勢

產科部統籌主任
林淑貞

香港出生率自1997年持續下降，令產科服務不斷『縮水』。近年隨著經濟前景漸漸明朗，以及內地孕婦來港產子，致使出生人數由2003年約47,000名攀升至去年(2006年)之65,800名。由於產科服務需求節節上升，產房全天候使用之外，醫生和助產士亦忙得不可開交。在一片熱鬧氣氛中，不少準爸爸媽媽擔心無床位生產，形勢一度緊張。於是各醫院急訂對策，醫院管理局及部份私家醫院相繼調高分娩服務收費，反而令本院產科套式收費變得相對便宜，預約服務迅速飆升，致令很多產婦及醫生會擔心本院預約名額不足，其實，我們一向以照顧本地孕婦為主，事實上，在預約名單中，接近九成是香港孕婦。

本院副院長兼婦女健康部主任陳煥堂醫生表示『醫院服務以人為本，不是一堆數字那麼簡單，舉例說，孕婦即使已預約，亦有可能出現小產或早產等意外，因此床位管理需要有彈性。原

則是本院保證為已預約的孕婦預留床位，她們的產期一到，便可入住。』

對於產科醫生和助產士來說，每個新生命都是平等和神聖的，能夠參與接生，見證著生命的開始，確能在工作以上加添一份興奮及光榮。擁有愈30年婦產科經驗的陳醫生坦言，這份工作好辛苦，時間不穩定，時常要深宵接生，他說：『但做這行又最開心，經常接觸新生命，每當親手迎接生命來臨，都會叫全部細胞活躍起來。』

豬年向來被視為生育的『好年』，預計今年出生率會繼續上升，產科服務需求會不斷擴大。如果你是準爸爸媽媽，記得儘早與產科醫生商量及安排預約產科服務，好使自己有多些選擇，作好準備期待新生命帶來的喜悅。



隨著醫學知識日益進步，現今的女性均懂得在懷孕期間注重飲食行為，務求在這短短四十個星期內，能確保提供足夠的熱量和最優質的營養給胎兒健康成長之用。然而當嬰兒誕生後，產婦又是否需要關注產後的飲食營養呢？例如在傳統的觀念中，產後要多進補品，但以今日的營養學角度又是否仍然合適？又如現今纖體成風，產後可否即時減肥修身呢？觀乎此等問題，以下將會一一為大家去剖析。

大量進補

中國傳統的膳食強調產婦在產後要多進補品，而坊間則有大量補品提供，否則在坐月期內調理不足便容易導致年長後氣血失調。

過往的觀念認為，若在生产時出現大量失血的情況，食用中國藥材便有行氣活血之效，但現今時代進步，科技日新月異，知識和技術精湛，加上大部份產婦在懷孕期已作好充份的準備，在營養攝取充裕下，已無須大量進補。過早補身只會加速出血，令瘀血滯留，引致盆腔發炎。另外亦要考慮產後惡露的情

況，所以常用的產後補品，如紅棗、當歸、人參、雞酒、木耳或薑醋等，應視乎產婦的體質及情況而決定，切勿過早服用，並非「越補越好，越多越好」，均衡的飲食已足夠了。

正確修身

在懷孕期內，孕婦身型變得腫脹，體重又會日漸增加，就是在嬰兒誕生後，體重仍較懷孕前多出8至10磅。為了能在短時間內回復苗條身段，部份產婦便會選擇即時節食，減少進食的份量。

要知道產婦在生产時耗掉了不少體力，而產後又要肩負照顧嬰兒及授乳等繁重的工作，如果進食不當，只會造成體力及精神不足，嚴重影響母嬰日常的生活。再者，體內的儲存，以脂肪為例，正是製造乳汁的重要材料，每製造100毫升的乳汁可消耗85卡路里的熱量。在首6個月的哺乳期間，每日平均製造750毫升乳汁，能消耗637卡路里，相等於減少5.5磅體重之多。因此母乳哺育有著一舉兩得的優點，既是嬰兒優質的食物，亦是一個控制體重，正確修身之法。

母乳哺餵

世界衛生組織已全力推廣母乳哺餵，產婦可依照懷孕期的飲食指導，即每天需額外攝取300至400卡路里來確保足夠的熱量和營養製造母乳。以下是一些母乳哺餵注意事項：

- 酒精能通過母乳傳給嬰兒，因此建議在授乳期，母親應避免飲酒或其他含酒精飲品。
- 咖啡因亦如酒精般能通過母乳，研究指出可引起嬰兒過度活躍或睡眠不安的情況，所以應減少含咖啡因的飲品，如咖啡、濃茶、可樂汽水、朱古力等。
- 吸煙亦會使乳汁減少，又減低乳汁內的維他命C含量，甚至影響嬰兒的成長及器官的運作。
- 每星期進食2至3次的深海魚，如三文魚、吞拿魚、鯖魚等，來提高乳汁內的有益脂肪酸。奧米加三號脂肪酸對嬰兒的視力和腦部發展尤為重要。

總括而言，產前和產後的飲食營養同等重要，在不同的階段，不同的營養均有著不同的功效，若能在食物上配搭得宜，產後婦女的身體康復會更快，亦為下一次懷孕作好充份的準備。

	懷孕前	懷孕期	授乳期	一份的例子*		
五穀類	6份	7份	7份	白飯	½碗	以高纖維為佳
蔬菜	3份	3份	3份	煮熟的蔬菜	½碗	最少一餐有深綠色蔬菜
水果	2份	2份	2份	橙	1個	最少一個含豐富維他命C
魚/肉/家禽	5份	7份	7份	魚/肉/家禽	1兩	每星期進食2-3次深海魚
奶品類	2份	2-3份	3份	奶品	1杯	以高鈣選擇為佳
流質	8份	8份	10份或以上			
飲食要均衡，以攝取足夠營養						

*份量建議可登入養和醫院網頁 飲食營養部 專題講座(重溫) 查閱



油、鹽、糖

肉、魚、家禽、代替品
及奶類

蔬菜 及 水果

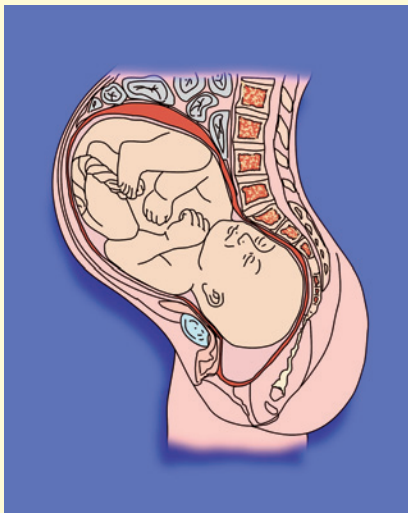
高纖維五穀物

產前、產後...運動

物理治療師
鍾寶娟

另外應避免向前彎腰提取物件，雙腳應左右或前後分開，然後屈膝，同時保持腰部挺直，當提取的物件太重時，便要找其他人協助。

懷胎十月實在不是一件容易的事，除了頭暈、嘔心及容易疲勞外，還有可能遇到腰背痛和令人難以啟齒的小便失禁問題。雖然這些不適都是不能避免的，然而一些生活上的小調節及適當的運動是可以舒緩及減輕腰背痛，預防及減少小便失禁等問題，甚至能幫助生產的過程，所以產前及產後運動是各位準媽媽不容忽視的環節。最適合做運動的時候是由懷孕第十六週開始，因為胎兒比較穩定，當然必須在覆診時向婦科醫生查詢。



胎兒正常位置

由於身體的變化可影響腰部，所以良好的姿勢特別重要。正確的提取物件方法和起床方法能保護腰部，減少腰部受傷的機會。起床時，應由側臥開始，用雙手支持上身，同時將雙腳垂下床邊，盡量利用手臂的力量坐起來。



起床時的姿勢



拿重物的姿勢

其實適合的腰腿運動，能加強腹、背及腿部肌肉的力量及耐力，經常活動腰椎關節可以增加腰椎的血液循環，另外熱敷亦能放鬆過份緊張的肌肉，腰背痛便能得以舒緩。

由於子宮位置在盆腔內，體積日漸增加之子宮對位於前方的膀胱造成壓力，以致有可能會引致小便失禁，這個問題甚至有可能延續至產後，所以盆腔的肌肉訓練絕不能輕視。其實能夠協調盆腔底肌肉對生產過程是有莫大的幫助，因為在進入產程第二階段時，準媽媽要懂得放鬆盆腔底肌肉以協助嬰兒離開子宮。

除了要控制盆腔肌肉外，適當的呼吸技巧能協助準媽媽順利過度整個生產過程，例如當陣痛加劇而頻密時，便需要用短促的呼吸方法，又或者在第一產程末到第二產程不適合用力時，便要採取「哈哈鳴」的呼吸方式等。這些呼吸方法都應在產前學習和多練習。

最後，嬰兒出生後，媽媽在照顧嬰兒時都要注意自己的姿勢，以免弄傷腰部及手部的關節和筋腱。合適的運動都能幫助各位母親回復未懷孕前的狀態。

雖然懷孕、生產及照顧小寶寶不容易，但相信各位母親都感受到小孩為大家帶來的喜悅，只要留意生活上的小調節和做適量的運動確實能幫助大家舒然度過。



母乳哺育的好處

國際證書母乳育嬰顧問
李淑卿

母親在懷孕期間已準備就緒，將最完美的一切給予快將誕生的嬰兒。母乳育嬰是天賦予母親的本能，嬰兒得益，母親亦同樣得到好處。

母乳育嬰對嬰兒的好處：

1. 母乳是營養豐富的自然食品，無需加工，為配合嬰兒成長。母乳內的營養成份會自行變化，滿足嬰兒成長的需要。母乳成份由嬰兒出生開始分泌的初乳，逐漸轉變為成熟期乳汁。

初乳：嬰兒出生後最初幾天分泌的粘稠黃至金色乳汁，營養豐富，尤其抗體和蛋白質含量豐富，脂肪相對含量略低。使初生嬰兒易於消化吸收，增強抵抗力。初乳亦有輕瀉作用，幫助粘稠的胎糞排出。

過渡期乳汁：嬰兒出生後7-10日，直至14日的乳汁，乳汁內脂肪成份逐漸調高；蛋白質、抗體及其他營養成份亦相繼調節，逐漸達到成熟期乳汁的水平。

成熟期乳汁：嬰兒出生後10-14日，母乳大致上已完成調節，內含足量脂肪、蛋白質及其他營養成份，促進嬰兒成長和發育。

2. 容易消化和吸收

母乳內的蛋白質、乳蛋白及酪蛋白比例隨著嬰兒成長而調節，以配合初生嬰兒未成熟的消化系統。而母乳內亦有一些幫助消化的酵素，例如：解脂酶可幫助脂肪的消化和吸收。

3. 提供天然免疫

母乳內抗體和免疫球蛋白，可增強嬰兒抵抗力，減少嬰兒患病的機會，如腸胃炎、中耳炎、呼吸系統或泌尿系統疾病、腦膜炎、嬰兒猝死症等。

4. 提高嬰兒智商

根據醫學研究報告，母乳含有一些微量元素，如Taurine 和 D.H.A. (Docosa Hexaenoic Acid)等，對腦部發育特別有幫助。

5. 減低嬰兒敏感情況

初生嬰兒的免疫系統未能有效地運作，有敏感傾向的初生嬰兒過早進食了外來蛋白質，容易有敏感反應。常見有嘔吐、腹瀉、腹絞痛、哮喘和濕疹等。

6. 新鮮、衛生及溫度適中

在餵哺過程沒有經過加工，直接由母親乳房進入嬰兒口腔，減少嬰兒受感染患病的機會。



7. 有安全感

嬰兒尚在胎兒時期已感受到母親的溫馨，母乳餵哺使嬰兒和母親之間的聯繫更親密，嬰兒既感安全又得到需要的營養。

8. 幫助牙床發育

吸吮母乳有助口腔肌肉活動、顎骨及下頷活動，對牙床發育及牙齒生長都有好處。

母乳育嬰對母親的好處：

1. 幫助子宮收縮

嬰兒吸吮乳暈，刺激母親體內分泌一種稱為催產素的賀爾蒙，有助於子宮收縮及幫助惡露排出，減少產後流血的機會。

2. 經濟方便

按嬰兒需要哺餵，不需要預備和調配，既省時又方便。嬰兒健康些，患病機會少些，減少醫療開支。在日常生活開支方面，亦可節省奶粉和奶瓶等開支。

3. 增加母嬰感情

母乳育嬰促進母嬰間親密接觸和溝通，母親得到滿足感和信心，從而建立良好的親子關係。

4. 回復美好身材

母乳育嬰有助消耗懷孕期間的營養儲存，回復昔日美好身材。

5. 嬰兒在6個月以下持續全母乳育嬰而母親未恢復來經，表示排卵受抑制，避孕效果可高達98%。

6. 減少患癌症機會

母乳育嬰可降低患上乳癌、卵巢癌等女性常見癌症的機會率。

7. 如果母親以全母乳哺餵嬰兒六個月或以上，可降低女性於更年期患上骨質疏鬆症的機會，即使患上，其嚴重程度亦相對減低。

養和醫院主辦

產前講座

時間：逢星期二晚上七時至九時
(公眾假期除外，共六講)

地點：養和醫院

內容：包括產前護理、飲食營養、產前後運動、正常分娩、異常分娩、產後護理、新生嬰兒感染及常見的小毛病、以及新生嬰兒護理。

查詢及報名：2835 8765 (產科部)

母乳哺育課程

時間：逢星期四晚上七時至八時半
(公眾假期除外，共兩講)

地點：養和醫院

內容：包括母乳哺育指導、示範及實習
(只限孕婦參加)

查詢及報名：2835 8765 (產科部)



助產士
鄭笑賢

『恭喜！恭喜！終於生左喇！』滿心雀躍之餘，不少初為人父人母的對照顧初生嬰兒感到手足無措，特別是替嬰兒沐浴。懷抱中如粉糰般柔軟的嬰兒，父母該如何入手呢？

沐浴的步驟

一般選擇沐浴的時間最好為哺餵前或後2小時才施行。

1. 更換尿片

先洗手，以暖水浸透適量棉花塊備用，打開濕尿片，一手捉緊嬰兒的雙足踝，並稍為提起嬰兒之雙腿及臀部，另一手將尿片向下摺，然後將濕棉花塊替嬰兒清潔外陰及臀部。

女嬰應由上而下內向外洗抹會陰部，以避免細菌感染尿道及陰道。男嬰則需要特別留意陰囊皮膚之皺摺位，直至清潔為止。

清洗完畢後即換上乾淨尿片，並緊記立即洗手。

2. 預備沐浴用品

包括嬰兒浴盆、棉花球、75%火酒、已套好的內外衣服、大小毛巾、免過水的嬰兒洗髮沐浴露。



預備沐浴用品

3. 調好水溫

先放冷水，後放熱水至浴盆一半，先用手肘位測試水溫，沐浴水溫約為攝氏38度，替嬰兒除去衣服，剩下尿片，以大毛巾包裹著嬰兒身體。

4. 清潔面部

用沾了凍開水的棉花球，替嬰兒清潔眼睛，由眼角往眼尾方向抹去眼睛的分泌物，每粒棉花球只可用一次。

因嬰兒的皮膚比較幼嫩，替嬰兒洗面時，應用質料柔軟的小毛巾。用濕了水的小毛巾洗面時，由額頭至下巴都要抹乾淨，然後清潔耳背及內外耳殼，切記勿洗耳孔。

5. 洗頭

如用右手洗頭，左臂夾穩嬰兒身體，手掌托住頭頸，以左手姆指及中指壓住嬰兒雙耳耳殼，防止入水。用適量嬰兒洗髮沐浴露，輕輕在頭部打圈，以掌心輕輕搓洗頭髮後，用小毛巾沾水沖洗乾淨，將嬰兒放在大毛巾上，抹乾嬰兒頭髮。

6. 洗身

除去包住嬰兒身體的大毛巾及尿片，用嬰兒沐浴露替嬰兒洗澡。用手臂托住嬰兒頭頸，手掌捉緊嬰兒腋下及上



洗身

臂，另一隻手則捉住嬰兒雙足踝，抱起嬰兒慢慢放入水中。如用右手洗身，把嬰兒頭部靠在左前臂上，左手握緊嬰兒腋下，用右手以小毛巾為嬰兒清洗。最初，用水輕拍嬰兒的胸部，保持與嬰兒的溝通，讓嬰兒感覺有安全感及適應水溫。大部份嬰兒沐浴時都會啼哭，這是正常的，亦可將小毛巾放於嬰兒胸前，以增加嬰兒安全感，減少啼哭。清潔嬰兒身體時，應注意皺摺部位，如頸、腋下、大腿、

小腿、大脾內側、生殖器官部位、每隻手指及腳趾、趾縫間及掌心。最後將嬰兒反轉過來，頭頸墊在左手前臂上，才替嬰兒清洗背脊及屁股。洗身完畢後，小心抱起嬰兒，用大毛巾包裹嬰兒並抹乾，留意皺摺部位及掌心，保持乾爽。

7. 清潔臍帶

用沾有75%火酒的棉花球，輕抹臍帶及肚皮之間的臍隙部位，並輕力洗抹臍帶的分泌物。



清潔臍帶

8. 穿尿片及衣服

如臍帶仍未脫落，可將尿片頂部反摺下來，以保持臍帶乾爽。拿開大毛巾，用手拖手方法穿衣，先用自己手指穿過小衫袖，然後捉著嬰兒的手穿過去，注意是將衣服拉向嬰兒，並非拉嬰兒的手，穿好衣服，沖完涼可以餵嬰兒或讓小人兒睡覺啦！



穿衣服

替嬰兒沐浴是一件賞心樂事，透過肌膚之接觸提昇親子關係的美妙時刻。

嬰兒睡眠



睡眠，是寶寶成長的關鍵

『睡眠』是自然不過的事情，但能夠令寶寶安靜甜睡，並建立良好睡眠習慣，就是每個父母夢寐以求的希望。事實上，如能得到優質睡眠，對寶寶身心成長都有莫大益處：



有助身體發育

- (1) 寶寶生理發展多在睡眠中進行。一般而言，生長激素分泌高峰期多在晚上，這段時間睡得好，寶寶更見快高長大。
- (2) 嬰兒大腦並未發育成熟，很小的刺激也會使他感到疲勞。睡眠正是寶寶一個重要的休息及恢復過程。
- (3) 睡眠時，大腦會分泌出促進生長的荷爾蒙，令寶寶生長速度比清醒狀態時更快。所以，寶寶如能睡得好，對成長健康絕對有益。

有助情緒發展及 學習進度

- (1) 睡得好的寶寶，脾氣較溫順，不易暴躁動怒。
- (2) 好的睡眠，令寶寶休息充足，日間注意力更加集中，學習更輕鬆。
- (3) 寶寶有優質睡眠，警覺性也較高，反應敏捷，不易生意外。

為寶寶建立更好的睡眠習慣

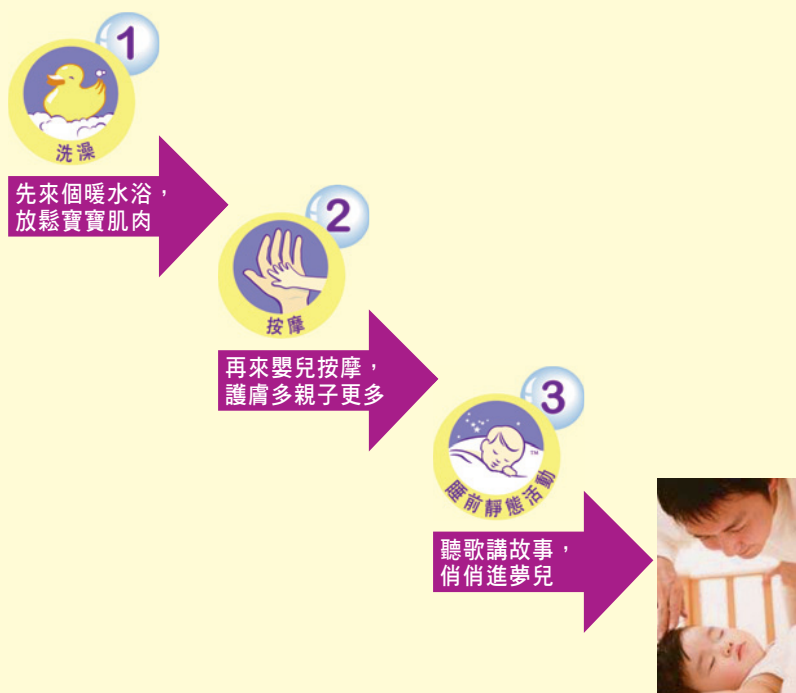
新生寶寶睡眠週期是相當紊亂，良好去的睡眠習慣則需要後天養成，透過你耐心的引導，每天幫寶寶固定做一套慣常的睡前程序，就能及早為寶寶建立睡眠習慣，讓他每天都甜甜入睡，睡得更好。

甜睡三部曲

每晚睡前30分鐘，進行「甜睡三部曲」，醫學証實：

- 令寶寶入睡快37%
- 驚醒時間減少49%
- 媽媽疲累減少59%

(資料來源：J&J Worldwide 臨床實驗報告，實驗以強生嬰兒甜睡系列配合甜睡三部曲)



養和醫院
二零零七年五月份至六月份
醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
骨質疏鬆症	3/5/2007 (星期四)	2835-8676
視力矯正新趨向	4、11、18、25/5/2007 (星期五)	2835-8899
頭髮護理及植髮手術	7/5/2007 (星期一)	2835-8866
無形的視力殺手——青光眼	8/5/2007 (星期二)	2835-8899
癌症與遺傳	8/5/2007 (星期二)	2835-8877
達文西——征服複雜微創手術的裝備	10/5/2007 (星期四)	2835-8676
皮膚護理之道	14/5/2007 (星期一)	2835-8866
破解大便出血之謎	15/5/2007 (星期二)	2835-8698
白內障、青光眼、糖尿上眼及其他常見長者眼疾	15/5/2007 (星期二)	2835-8899
乳癌病徵及最新手術治療方法	15/5/2007 (星期二)	2835-8878
兒童學習障礙——專注力不足	18/5/2007 (星期五)	2835-8607
修身美胸新情報	21/5/2007 (星期一)	2835-8866
雙眼皮及除眼袋手術	28/5/2007 (星期一)	2835-8866
最先進白內障手術	29/5/2007 (星期二)	2835-8899
子宮頸癌的預防	29/5/2007 (星期二)	2835-8878
機械臂微創婦科手術	31/5/2007 (星期四)	2835-8878
膝痛治療新發展	31/5/2007 (星期四)	2835-7890
視力矯正新趨向	1、8、15、22、29/6/2007 (星期五)	2835-8899
前列腺癌——早發現，早根治	1/6/2007 (星期五)	2835-8676
AFFIRM除斑去皺激光技術	4/6/2007 (星期一)	2835-8866
婦女遺尿的認識	5/6/2007 (星期二)	2835-8878
老花眼的治療	5/6/2007 (星期二)	2835-8899
化療期間的飲食調理	5/6/2007 (星期二)	2835-8877
甲狀腺病面面觀	7/6/2007 (星期四)	2835-8676
雙眼皮及除眼袋手術	11/6/2007 (星期一)	2835-8866
兒童智力及心理發展	12/6/2007 (星期二)	2835-8607
最先進白內障手術	12/6/2007 (星期二)	2835-8899
修身美胸新情報	18/6/2007 (星期一)	2835-8866
睡眠窒息不用愁	21/6/2007 (星期四)	2835-8607
腕關節常見病患及其治療——骨枯、退化性關節炎、長者骨折	21/6/2007 (星期四)	2835-7890
暗瘡之成因與治療	25/6/2007 (星期一)	2835-8866
常見的婦科腫瘤	28/6/2007 (星期四)	2835-8878
通波仔知多少	29/6/2007 (星期五)	2835-7899

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校

圖文傳真：2835-5186

時間：下午六時半或七時開始 (約1~1.5小時)

網址：www.hksh.com

注意：講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人仕於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加



誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明『養和醫院』或『HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL』多謝合作！

姓名： _____

地址： _____