



World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)



衛生署家庭健康服務

癌症預防從母乳餵哺開始



此單張是有關母乳餵哺對你及嬰兒的好處。按照世界衛生組織（WHO）的嬰幼兒餵食策略建議：應以純母乳餵哺嬰兒至六個月大，隨後逐漸添加適當的固體食物，同時持續餵哺母乳至嬰兒兩歲或以上。

為何母乳對嬰兒最好？

母乳含有嬰兒出生後首六個月健康發展需要的所有營養，孩子開始進食固體食物後，母乳亦會持續帶來益處，有助保護嬰兒免受感染或減低患病的機會。

餵哺母乳有助加強母嬰的身體接觸及增進感情的聯繫。純以母乳餵哺指嬰兒只進食母乳，並不加添其他的飲品或食物，甚至清水。建議在產後一小時內開始餵哺母乳，並於嬰兒有需要時餵哺，即不論早晚，每當嬰兒有需要時便餵哺。

這建議刊載於世界癌症研究基金會全球網絡的第二份專家報告「食物、營養、體力活動與癌症預防」內，這報告檢閱了所有現存有關飲食、體力活動、體重管理及癌症風險的科研項目，並歸納了十項防癌建議。在第二份專家報告發表後，專家估計約有三分之一的癌症個案是可透過健康的飲食習慣、恆常運動及維持健康體重來預防。

此單張集中討論有關母乳餵哺的建議：

最理想是以純母乳餵哺嬰兒至六個月大，隨後逐漸添加適當的固體食物，並持續餵哺母乳至嬰兒兩歲或以上。

對母親的好處 —— 餵哺母乳減低患乳癌的風險

或許你已知道餵哺母乳提供的許多好處，但你可能不知道餵哺母乳能減低母親患上乳癌的風險。根據世界癌症研究基金會第二份專家報告，有可確信的證據顯示餵哺母乳能為任何年齡的婦女提供預防乳癌的功能；證據亦顯示餵哺母乳的時間愈長，好處亦愈多。

餵哺母乳是如何減低母親患上乳癌的風險呢？餵哺母乳會減低母體內和癌症有關的荷爾蒙水平。同時，餵哺母乳後，身體會把乳房內遺傳基因（DNA）受到破壞的細胞清除，這都是減低母親日後患上乳癌風險的因素。

餵哺母乳亦有助你減去於懷孕期間所額外增加的體重。



對嬰兒的好處 —— 以母乳餵哺的好處能維持至成年階段

餵哺母乳亦會為嬰兒於兒童成長階段及至成年時期的健康提供好處。

以母乳餵哺的嬰兒於長大後超重或肥胖的機會一般較低。這對預防癌症尤其重要，因為有可確信的證據顯示過重會增加患上大腸癌、食道癌、胰臟癌、腎癌、子宮內膜癌及乳癌（更年期後婦女）的風險。



以母乳餵哺的嬰兒出現如濕疹及哮喘等過敏的機會亦較低。

於嬰兒時期曾獲母乳餵哺的成年人患高血壓及糖尿病的機會也較低。

成功餵哺母乳的貼士

◆ 確保嬰兒的吸吮方法正確

奶量便會充足，足夠嬰兒飲用，同時可避免乳房出現脹痛的情況。



◆ 盡量避免添加其他食物或飲品

按寶寶需要頻密餵哺，能確保奶量充足。為嬰兒提供其他食物或飲品會減低奶量，並增加嬰兒受感染的機會。（為嬰兒提供母乳以外的食物或飲品前，請先向醫生諮詢）

◆ 盡量避免吸吮奶嘴

吸吮奶嘴會減低吸吮乳房的意慾，妨礙嬰兒學習如何正確地吸吮乳房，導致餵哺出現困難；同時你亦會較容易出現乳房脹痛及乳管堵塞的情況。

◆ 家人的支持

在初生首數星期，嬰兒需要較頻密的餵哺。父親和家人可分擔家務和幫助照顧嬰兒，讓母親能在餵哺之間稍作休息。

◆ 不要害怕向人求助

你可能需要一段時間才能熟練地餵哺母乳。別害怕尋求他人的意見（尤其是學習餵哺初期）。更多有用的資訊請參閱單張內「**尋求協助**」的部分。

若你想停止哺乳，請必須三思，因為要「從頭開始」所面對的困難可能更多。



甚麼時候應給孩子甚麼食物？

母乳含有嬰兒出生後首六個月發展需要的所有營養素。四個月或以下的嬰兒還未能消化食物，因此這段期間不應為他們提供任何固體食物。你可於嬰兒約六個月大時開始引進固體食物，某些嬰兒或需要較早進食固體食物，因此你應諮詢醫生及營養師的意見。

在嬰兒六個月大以前，他的免疫系統還未能處理一些較容易引致敏感或含有害細菌的食物，如小麥、麩質（gluten）、雞蛋、魚類、貝殼類、肝臟及未經巴士德消毒（pasteurised）的芝士等；因此，不應讓嬰兒於六個月大以前進食這些食物。假若家族有食物敏感的病歷，請向醫生及營養師查詢孩子是否需要避免某些食物及諮詢有關問題，例如：如何保持均衡的營養飲食，日後如何把這些食物重新引進孩子的飲食中。

當嬰兒六個月大時，他們已準備好開始進食固體食物。在此階段，嬰兒在有支撐的情況下能坐起來，能控制頭部及把食物在口內移動。他們的消化及免疫系統亦開始強壯起來，並能處理食物。

嬰兒直至一歲以前，需要進食母乳或嬰兒奶粉。由於牛奶及豆奶含有過多的蛋白質、鹽分及其他營養素，因此牛奶及豆奶並不適合一歲或以下的嬰兒飲用。此外，給兩歲以下的兒童飲用低脂牛奶或五歲或以下兒童飲用脫脂奶也是不適當的。

額外需求

食慾良好及進食多元化食物的兒童不需要額外的營養補充。在考慮讓兒童服用任何補充劑前，請先諮詢醫生及註冊營養師的意見。

尋求協助

假若你需要尋求母乳餵哺的指導或協助，以下機構均提供母乳餵哺的諮詢服務：

- ◆ 向你的家庭醫生查詢
- ◆ 到附近的**母嬰健康院**尋求指導及意見
- ◆ 致電**衛生署家庭健康服務**母乳熱線 **2961 8868** 或
瀏覽網址 <http://www.fhs.gov.hk>
- ◆ 致電**愛嬰醫院香港協會** **2838 7727**
- ◆ 致電**香港母乳育嬰協會**母乳熱線 **2540 3282**
- ◆ 瀏覽**香港國際母乳會**網址 <http://www.lllhk.org>

餵哺母乳期間應進食甚麼？

在餵哺母乳時，身體所製造的母乳會為嬰兒提供所需的營養素，因此，一個營養均衡的飲食有助你維持健康。應以每天進食最少五份蔬果為目標，並多選擇膳食纖維豐富的食物如全麥包、全穀早餐、黃豆和紅腰豆等豆類。你亦需食用一些含蛋白質的食物如瘦肉類、蛋類和豆類。牛奶、芝士和乳酪等奶類食物亦含豐富的蛋白質。在純以母乳餵哺的首六個月，母親每天一般需要較平常多500千卡熱量。

此外，魚類亦含有豐富的營養素例如碘和優質蛋白質，許多高脂肪的魚類含豐富的奧米加-3脂肪酸，對嬰兒神經系統的發展十分重要。日常飲食應嘗試選擇不同種類的魚，避免過量或偏好食用單一或幾種魚類。

在餵哺母乳時，荷爾蒙或會令你感到口渴，你應多飲水來避免脫水。清水、牛奶、未有添加糖分的果汁均適合飲用。如要飲用含酒精或咖啡因的飲品，應只間歇飲用。

額外需求

你可透過一個多元化及均衡的飲食來攝取所需的營養素。在服用任何補充劑前，請先諮詢醫生及註冊營養師的意見。



健康飲食首要貼士

要減低癌症的風險，選擇一個均衡的健康飲食是重要的。跟從以下貼士可確保你攝取充足的營養素。

- ◆ 飲食以植物性食物為主，包括蔬菜、水果、豆類和全穀物（如糙米及全麥包）。
- ◆ 緊記每日五份蔬果！每天盡量選擇色彩繽紛及多元化的蔬果。
- ◆ 適量進食紅肉（每週500克，以煮熟重量計算）及避免加工肉類如煙肉及火腿。
- ◆ 避免飲用酒精飲品。如要喝酒精飲品，女士每天應以一杯為限。

欲知更多相關資訊及教人雀躍的食譜，請瀏覽世界癌症研究基金會（香港）網站
www.wcrf-hk.org



你知道大部分癌症個案是可以預防的嗎？欲知更多關於如何選擇健康飲食、管理體重和增加運動量來預防癌症的實用資訊，請瀏覽世界癌症研究基金會（香港）網站：

www.wcrf-hk.org

世界癌症研究基金會(香港)預防癌症的建議

- 1 在體重不致於過輕的情況下，越瘦越好
- 2 每天最少運動30分鐘
- 3 避免飲用含糖的飲品。限制進食熱量密度高的食物(特別是高糖份或低纖或高脂肪的加工食物)
- 4 多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 5 減少進食紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉)，以及避免食用加工肉類
- 6 如要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限
- 7 限制食用高鹽份的食物和經鹽(鈉)加工的食物
- 8 不要使用營養補充劑來預防癌症

給特別人士的建議

- 9 最理想是純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物
- 10 在治療結束後，癌症倖存者應跟從本會預防癌症的建議

並請謹記 - 切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品

世界癌症研究基金會(香港)
是世界癌症研究基金會全球網絡的其中一員

世界癌症研究基金會(香港)
香港灣仔軒尼詩道 145 號安康商業大廈 601 室
電話：(+852) 2529 5025 傳真：(+852) 2520 5202
網址：www.wcrf-hk.org

防癌未然

© 2010 世界癌症研究基金會及衛生署家庭健康服務