

實施母乳餵哺友善工作間 提升僱員士氣與生產力

母乳餵哺惠及母親和嬰兒，相較配方奶，對雙方的健康更有益處。企業應友善接納和容許僱員在工作崗位上繼續餵哺母乳的措施，這亦是現今呼應社會變遷和需求的僱員福利，有效挽留和招攬人才。這些「家庭友善」的措施能減低僱員照顧下一代的壓力，減少人才流失，提升僱員士氣、生產力，以及對企業的凝聚力。本文將詳列僱主實施母乳餵哺友善工作間的實際指引，以及僱員尋求母乳餵哺與工作相容的辦法以供企業參考。



僱主指引—— 讓母乳餵哺與工作相容

母乳營養豐富之餘，亦含多種可預防疾病的抗體及活細胞，對嬰幼兒的好處，遠超越配方奶，對母親而言，母乳餵哺亦有助減低患乳癌及卵巢癌的風險。世界衛生組織建議以全母乳餵哺嬰兒至大約六個月，然後逐漸加入適當的固體食物，並持續餵哺母乳至兩歲或以上。

隨著香港家庭對母乳的認識增加及香港衛生署落實一系列支援母乳餵哺的措施，香港以母乳餵哺初生嬰兒的母親，由10年前66%上升至2014年的86%⁽¹⁾。然而，本地調查結果指出，「需要回到工作崗位」是母親於產後一至三個月內停止餵哺母乳的主要原因⁽²⁾。很多在職母親認為在工作間難以擠母乳繼續餵哺孩子⁽³⁾。

甚麼是「母乳餵哺友善工作間」？

「母乳餵哺友善工作間」是指機構或企業，為正在餵哺母乳的僱員提供一個合適、友善的環境，讓她們在工作間擠母乳以繼續餵哺孩子。當中包括以下三項措施：

1. 容許僱員於分娩後一年內，利用授乳時段擠母乳（以每天工作八小時計算，給予僱員兩節，每節約30分鐘或合共一小時的授乳時段）；
2. 提供具私隱的空間、合適的座椅及桌子，以及電插座（用於連接母乳泵）；及
3. 提供雪櫃存放母乳（茶水間的雪櫃即可）。



■ 機構或企業設立「母乳餵哺友善工作間」，可為正在餵哺母乳的僱員提供一個合適、友善的環境，讓她們在工作間擠母乳以繼續餵哺孩子。

推行「母乳餵哺友善工作間」 對機構及企業有甚麼好處？

人力資源是機構及企業的重要資產，為了挽留和招攬人才，不少僱主在高薪以外，亦提供優厚的福利和培訓，而友善地接納僱員選擇在工作崗位繼續餵哺母乳的措施，是一項迎合現今社會轉變的僱員福利。這些「家庭友善」的措施能減低女性僱員流失，包括經驗豐富的僱員。外國研究顯示，以母乳餵哺的孩子相對較健康，父母照顧孩子的壓力較少，亦減低他們因須照顧患病孩子的缺勤，僱員士氣及生產力也因而提升⁽⁴⁾。

此外，除了達至僱主及僱員雙贏外，在工作間推行「母乳餵哺友善」措施，有助延長嬰幼兒的母乳餵哺期，促進整體社會健康，減低醫療開支。

付諸行動

靈活安排及良好溝通是成功推行「母乳餵哺友善」措施的要素。管理人員、授乳僱員及其他同事須保持良好溝通，以達至互相體諒和協調。

一、訂立書面政策

訂立一份適用於機構或企業的「母乳餵哺友善工作間」書面政策，將有助僱主、僱員間的溝通，以及統一在工作間推行的措施。企業可參考以下的「政策範本」。

政策範本 「母乳餵哺友善工作間」政策

本機構（或公司）認同僱員選擇母乳餵哺的決定，接納和支援僱員在分娩後回到工作崗位時，繼續餵哺母乳。

本約章旨在為正在餵哺母乳的僱員，提供一個合適、友善的環境，令母乳餵哺與工作互相兼容。所有僱員均會獲得通知，確保他們知悉措施詳情。

一、懷孕僱員

應盡早與主管商討有關她們返回工作崗位後希望持續餵哺母乳的意願，以便僱傭雙方有充分時間在工作間做好準備。

二、主管

按實際情況，提供一個合適、友善的環境，包括以下基本措施：

1. 容許僱員於分娩後一年內，利用授乳時段擠母乳（以每天工作八小時計算，給予僱員兩節，每節約30分鐘或合共一小時的授乳時段）；
2. 提供私密的空間、合適的座椅及桌子，以及電插座（用於連接母乳泵）；及
3. 在工作間提供雪櫃（用於存放母乳）。

三、其他僱員

接納和支持同事選擇在分娩後回到工作崗位時，繼續餵哺母乳。

僱員如欲獲得更多有關母乳餵哺的資訊及專業意見，可參考衛生署家庭健康服務提供的資源：

- 僱員指引 - 母乳餵哺與工作相容：<http://s.fhs.gov.hk/a44sv>
- 母嬰健康院：母乳餵哺輔導服務

二、授乳時段

母親以母乳哺育嬰幼兒是最自然不過的事情。基於國際勞工組織公約⁽⁵⁾的原則，僱主須把授乳時段列入工作時間，並支付報酬。以下是建議的措施：

1. 以每天工作八小時計算，給予僱員兩節，每節約 30 分鐘或合共一小時的授乳時段；
2. 建議授乳時段為有薪工時；
3. 不會要求僱員彌補因擠母乳所用去的工作時間；及
4. 不會要求僱員提供任何有關其授乳情況的證明，才給予授乳時段。



■ 僱主可以每天工作八小時計算，給予僱員兩節，每節約 30 分鐘或合共一小時的授乳時段。

三、擠母乳所需的設施

可靈活運用現有資源，為僱員提供私密的地方擠母乳，例如下列的彈性安排：

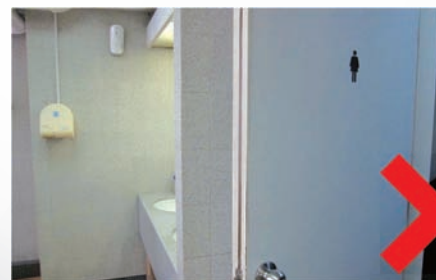
1. 為員工設授乳室；
2. 短暫借用現有房間，如會議室、多功能房或更衣室等；



■ 機構或企業可在安靜的角落加設屏風或簾子，暫時供擠母乳之用，並掛上告示如「母親時間，請稍候」。



■ 機構或企業可短暫借用現有房間，如會議室、多功能房或更衣室等，以供僱員擠母乳之用。



■ 基於衛生理由，洗手間絕不是一個適合僱員擠母乳的地方。

3. 在安靜的角落加設屏風或簾子，暫時供擠母乳之用，並掛上告示如「母親時間，請稍候」；或
4. 容許僱員在授乳時段，使用就近的公共育嬰間。

在擠母乳的地點，提供有以下設備及措施：

1. 有椅背的座椅給授乳媽媽坐着擠母乳；
2. 桌子以擺放擠母乳時所需的用品；
3. 電插座；及
4. 可考慮加設其他配套設備如視液、自來水及洗滌盆，以及儲物櫃。

四、儲存母乳的冷藏設施

母乳有抗菌的特性，儲存在一般的雪櫃或冰袋內也很安全，並不需要獨立冷藏。媽媽可把母乳放進自備的小盒子，再置於雪櫃內一角便可。



■ 母乳有抗菌的特性，儲存在一般的雪櫃或冰袋內即可，並不需要獨立冷藏。

實施母乳餵哺友善工作間疑難

疑難一：如何支援外勤的授乳僱員？

建議一：成功推行「母乳餵哺友善工作間」，有賴僱主與僱員之間的坦誠溝通。僱主可與僱員商討，靈活安排她們的外勤工作時間，或考慮一些彈性安排如：

1. 容許僱員使用附近的公共育嬰設施；
或
2. 為授乳僱員安排其他崗位，讓她們在工作中仍可以繼續擠母乳。

這些彈性安排會隨着嬰幼兒日漸長大而逐漸減少。



■ 僱主可與僱員商討，作靈活安排，如容許僱員使用附近的公共育嬰設施。

疑難二：如果授乳僱員要求更多節數或更長的授乳時段，怎樣回應？

建議二：有些授乳媽媽可能需要更多節數或更長的時間來擠母乳，如剛返回工作崗位的媽媽，她們需要時間適應在新環境擠母乳。這些媽媽可考慮利用工餘時間來擠母乳，例如午飯時間、工作時間開始前或結束後。再者，她們可徵詢醫護人員有關母乳餵哺的疑問。

疑難三：其他僱員若有不滿，如何處理？

建議三：一些員工或會感到不公平，如需要肩負起授乳僱員擠母乳時的工作或代替她們當值，以及沒有相等的休息時段。幸好，外國經驗指出，大部分員工，不論性別，都支持在工作間推行「母乳餵哺友善」措施。

管理人員、授乳僱員及其他僱員應經常溝通，並讓各僱員知悉有關措施只是暫時性，以及會為各方帶來長遠利益，這都有助成功推行措施。

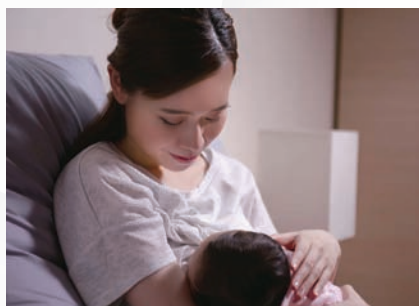
疑難四：如果僱員餵哺母乳超過一年，僱主是否需要繼續給予每天兩節的授乳時段？

建議四：當孩子踏入一歲時，便可進食多樣化的食物，所需的奶量，亦即餵哺母乳或媽媽擠母乳的次數會隨之而減少。此時，大部分的授乳媽媽每日只需一節的授乳時段，僱主可作彈性處理。

僱員指引—— 母乳餵哺與工作相容

母乳餵哺對母親及寶寶的好處良多，寶寶多吃一天母乳，對雙方健康就會多一些好處。在職媽媽要做到母乳餵哺與工作相容，確是一項挑戰，若她們在產假前準備充足，返回工作崗位亦將不會成為餵哺母乳的障礙。

■ 在職媽媽若在產假前準備充足，返回工作崗位亦將不會成為餵哺母乳的障礙。



尋求主管及同事支持 何時表達意願？

1. 懷孕期間及產假前

在職媽媽需要跟主管好好溝通，說明母乳餵哺為何重要，以及其重返工作崗位後，繼續餵哺母乳的意願。她們需要清楚表達在工作間擠母乳所需的具體支援，以便管理層為其安排更合適的工作，並準備好工作間。

2. 重回工作崗位後

在職媽媽應對主管及同事支持其餵哺母乳表示感激，履行在產假前跟主管定下的工作安排，遵循使用授乳時段、授乳地方及儲存母乳設施的承諾；並多與同事溝通，了解他們的憂慮，一起解決問題。



■ 在職媽媽應對主管及同事支持其餵哺母乳表示感激，履行在產假前跟主管定下的工作安排，遵循使用授乳時段、授乳地方及儲存母乳設施的承諾。

如何與主管溝通

重返工作崗位後繼續餵哺母乳的需要？

1. 對主管在工作上的支援，表示感激。

2. 強調母乳餵哺的重要性及選擇餵哺母乳的決定

例子：「跟醫生及其他專業醫護人員商討後，我已決定餵哺母乳，因為母乳能為寶寶提供最佳的營養及保護。此外，醫生告訴我，母乳餵哺能為我及寶寶預防多種疾病。」

3. 表達具體需要

例子：「為了可以在上班時繼續餵哺母乳，我希望公司能提供以下安排：

◆ 彈性授乳時段擠母乳

- 在一般情況下，每個工作天我需要大概兩次授乳時段，每次約30分鐘。如需要額外授乳時段，我會利用非辦公時間（例如：開始辦公前、午飯、辦公時間過後）；
- 一個設有座椅、桌子、電插座（連接母乳泵）以及具私隱的空間（例如：閒置的會議室或裝有簾子的空間）；及
- 保存母乳的雪櫃（茶水間的雪櫃便可）。」

4. 商討可行的工作安排

例子：「我想跟你商量如何準備和找出可行的安排，讓我可對工作影響最小的情況下，繼續餵哺母乳。」

實用「貼士」及提示

獲取家人支持

在職媽媽應與伴侶、家人商量其選擇餵哺母乳的決定，尋求他們支持和配合。當媽媽不在家的時候，家人可用其泵出來的母乳餵哺孩子。提醒家人留意寶寶的飽餓信號，不要過度餵食。若日間吃得過量，便會減低寶寶在晚上、媽媽回家後，直接吸吮母乳的意欲，媽媽的奶量便可能因此而減少。



■ 在職媽媽可在早上離家前先直接餵哺了寶寶，工作時有需要才擠母乳；下班回家後便可直接餵哺寶寶。

學習如何使用手或母乳泵擠母乳

母乳是按寶寶需求而製造，越是勤於母乳餵哺，造奶量亦越多。如果在職媽媽沒法直接餵哺寶寶，便需要有規律地每隔三至四小時擠母乳，以保持母乳產量。當直接餵哺不可行時，擠母乳也有助紓緩乳房脹痛。因此，在職媽媽需要學習和熟悉使用手或母乳泵（不論是手動或電動）擠母乳的技巧。

準備用具：手動或電動母乳泵、奶瓶或奶袋、冰袋及冰種

在職媽媽必須在重返工作崗位之前，準備好泵和儲存母乳的用具。使用所有用具前，必須正確地清洗和保持清潔。

重返工作崗位前兩周開始練習擠母乳及建立母乳庫

熟能生巧，在職媽媽越多和越早開始練習，越快熟習泵奶技巧，將遇到的問題亦會越少。她們也可在重返工作崗位兩至三周前，每天額外擠一至兩次母乳，放進雪櫃儲存，以便為寶寶建立一個小型母乳庫。

平衡工作及母乳餵哺

在職媽媽早上離家前可先直接餵哺了寶寶，工作時有需要便擠母乳，並妥善存放；下班回家後便可直接餵哺寶寶，周末及休假時則按寶寶需要、沒有限制地直接餵哺。

如在職媽媽需在上班時較頻密地擠母乳，可怎樣處理？

有些媽媽在返回工作崗位後，需要較頻密和較長的時間來擠母乳，其中一個例子是因為她們尚未適應在一個新環境擠母乳。如遇到這情況，可利用非辦公時間（例如：午飯、辦公前或後的時間）來擠母乳。不過，如果她們需要十分頻密地擠母乳，可能是在母乳餵哺上出現問題，例如擠母乳技巧不正確或產奶過多等，應向醫護人員尋求專業意見，以免影響持續餵哺母乳。

本文整合了衛生署家庭健康服務小冊子《僱主指引 - 實施「母乳餵哺友善工作間」》和《僱員指引 - 母乳餵哺與工作相容》的內容，有關母乳餵哺的其他資料可瀏覽其網頁：

http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/breastfeeding/ ■

註解：

- 【1】公私營產科服務單位定期向衛生署提供的資料。
- 【2】Tarrant M et al. Breastfeeding and weaning practices among Hong Kong mothers: a prospective study. BMC Pregnancy and Childbirth 2010 10:27.
- 【3】Tarrant M, Dodgson JE, Tsang SF: Initiating and sustaining breastfeeding in Hong Kong: contextual influences on new mothers' experiences. Nurs Health Sci 2002, 4(4):189-199.
- 【4】U.S. Department of Health and Human Services. The Business Case for Breastfeeding. Steps for Creating a Breastfeeding Friendly Worksite: For Business Managers. 2008.
- 【5】國際勞工組織 2000 年保護生育公約（第 183 號）及 2000 年保護生育建議書（第 191 號）。

查詢

如想知道更多母乳餵哺資訊，可以：

- ◆ 瀏覽衛生署家庭健康服務的網站：<http://www.fhs.gov.hk>
- ◆ 諮詢醫護人員或母嬰健康院的意見
- ◆ 致電衛生署母乳餵哺熱線：(852) 3618 7450