



**林茵怡 國際哺乳顧問**  
**Lam Yan Yee Heidi, B.So.Sci. (Hon), IBCLC**

林茵怡是母乳餵哺專家，全母乳哺育兩名女兒，除了多年親身母乳餵哺經驗，亦是資深的哺乳輔導員。

2009年成為「國際母乳會—香港」的「哺乳輔導」，協助無數媽媽餵哺母乳。

在2010年榮獲澳洲網上學校health-e-learning.com頒發獎學金，修讀為期一年之哺乳醫學專業課程，

在2011年考取「國際哺乳顧問IBCLC」專業資格。

林茵怡的使命是透過教育及專業哺乳輔導，提高香港純母乳餵哺比率，重建母乳餵哺文化。

Heidi is an expert in breastfeeding and mother of two breastfed daughters. She was accredited as a La Leche League Leader in 2009 and has helped hundreds of breastfeeding mothers in Hong Kong. In 2010 Health-e-learning.com awarded Heidi a scholarship to complete a one year course in lactation medicine. In 2011 she qualified as an International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC. By providing professional consultation and education, Heidi's mission is to raise the rate of exclusive breastfeeding in Hong Kong and strengthen the breastfeeding culture.

## Successful Breastfeeding!

Pregnant? Want to be a successful breastfeeding mother? Need help? Trust your IBCLC. **International Board Certified Lactation Consultant Heidi Lam** helps you to attain your breastfeeding goals and fix any breastfeeding problems using gentle and natural ways.

### Heidi can help you:

- Prepare for breastfeeding during pregnancy
- Breastfeed with comfort and ease
- Get a good latch
- Get breastfeeding off to a good start
- Establish a good milk supply
- Reduce formula feeding and switch to exclusive breastfeeding
- Switch from pumping to direct breastfeeding
- Resolve painful breastfeeding problems
- Breastfeed premature babies, twins or babies with special needs
- Continue breastfeeding on return to work
- Introduce solids and wean

**Holistic Lactation Centre** helps you breastfeed with confidence. Call for office consultation or home visit. Consultations in English and Cantonese.



預約 Booking: (852) 2815 9900  
手提 Mobile: (852) 9301 6381  
電郵 Email: [ibclcHeidi@gmail.com](mailto:ibclcHeidi@gmail.com)  
地址 Address: 香港上環文咸東街135號1905室 黃偉德自然醫學中心  
Arden Wong Natural Medicine Centre, Suite 1905,  
135 Bonham Strand, Sheung Wan, Hong Kong  
Facebook: [www.facebook.com/ibclcHeidi](http://www.facebook.com/ibclcHeidi)  
網頁 Website: [www.heidi.hk](http://www.heidi.hk)

# 母乳 餵哺諮詢

## Lactation Consultation



## 成功餵哺母乳

# 妳做得到!

全母乳顧問中心由國際哺乳顧問林茵怡創辦。國際哺乳顧問全名是International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)，是有豐富臨床哺乳輔導經驗的醫護專業人員，並通過嚴格考試，取得唯一國際認可的哺乳醫學專業資格。IBCLC擁有專業知識和實際技巧，全面輔導媽媽寶貴成功餵哺母乳，及處理任何餵哺難題，是妳和寶貴的母乳餵哺專家。

## 全母乳寶貴健康成長

母乳有數百種成份，給寶貴必需的營養、大量抗體、活細胞、賀爾蒙及其他生長要素等等，是無可替代的。全母乳餵哺是孕育寶貴健康成長最自然及最重要的方法。在約頭六個月全母乳餵哺，之後加進固體食物，持續餵哺母乳至自然戒奶。

## 母子心連心

母乳餵哺除了提供營養與抗體，更是母愛與親子之道，無法取締。當抱著寶貴在懷裏餵哺時，寶貴看著媽媽，那份愛的交流是何等深刻！母乳餵哺聯繫母子身心，奠定長遠而穩固的母子關係。

## 缺乏母乳餵哺影響深遠

大量研究都顯示，缺乏母乳餵哺，對媽媽及寶貴都有短期及長遠健康影響，可見得母乳餵哺是十分重要的，所以請勿輕易放棄！全母乳顧問中心全力協助妳成功餵哺母乳，及處理任何母乳餵哺的難題。

## 產前產後：成就妳當母乳媽媽

母乳餵哺給寶貴人生一個好開始，  
國際哺乳顧問林茵怡在產前產後全面支援，  
與妳昂首邁步，成為母乳媽媽：

- 產前母乳餵哺準備
- 學習舒適的餵哺姿勢
- 協助寶貴正確含乳及吸吮
- 順利開始及確保進度良好
- 建立充足奶量
- 減奶粉轉為全母乳
- 由搽奶餵哺轉回乳房餵哺
- 解決餵哺難題及痛楚
- 餵哺早產兒、孖胎或特殊需要的寶貴
- 上班後持續餵母乳
- 進食固體及戒奶

全母乳顧問中心燃點妳的信心，  
完成妳的母乳餵哺目標！

預約母乳餵哺諮詢 2815 9900

## 服務介紹

### 母乳餵哺諮詢服務

- 可預約到中心諮詢，或安排上門探訪
- 產後盡早約見，確保順利開始及進度良好
- 協助媽媽解決任何餵哺難題或乳房痛楚
- 處理寶貴的吸吮、增重等問題

本中心之國際哺乳顧問會指導妳舒適的餵哺姿勢，評估嬰兒的吸吮，探討任何母乳餵哺上的難題，並提出處理方案及跟進方法。有困難時盡早諮詢，問題更易處理，亦保障嬰兒的健康。在處理餵哺難題時，全母乳顧問中心會首選溫和、天然及有助健康的方法來處理，有需要時建議各式另類療法。

### 產前全母乳工作坊

詳盡課程為妳作好全方位母乳餵哺準備，  
請連同丈夫或家人參加產前全母乳工作坊：

- 學習母乳餵哺正確知識及技巧
- 產後順利開始餵哺母乳
- 充份心理及實際準備
- 信心十足當母乳媽媽

### 產前產後全套服務

產前產後全面跟進，成就妳當母乳媽媽！  
以一個優惠價包括多項服務：

- 產前全母乳工作坊
- 產前額外個別諮詢
- 產後三次諮詢：包括一次中心諮詢及兩次上門探訪共三小時
- 購物折扣優惠

### 母乳餵哺專門用品

可親臨中心或於網上購買哺乳用品，如揹帶、  
哺乳圍巾等等。

服務詳情參考 [www.heidi.hk](http://www.heidi.hk)