

單張：哺育學步兒-到底為了什麼？(Breastfeed a Toddler—Why on Earth?)

<http://www.drjacknewman.com/help/Breastfeed%20a%20Toddler.asp>

現今有越來越多的婦女選擇哺育母乳，許多人也發現，她們很能享受哺乳帶來的樂趣，因而希望繼續哺乳比她們原先所預期時間久一點。聯合國兒童基金會長久以來一直鼓勵持續哺育母乳兩年甚至更久以上的時間；美國小兒科醫學會現在也發表文章，鼓勵母親“至少”哺乳一年，而之後依母親與嬰兒的期望延長哺乳的時間。甚至加拿大小兒科學會在最新的餵食宣言中，也贊同婦女應該餵食母乳兩年以上，而且加拿大衛生部也發表了與聯合國兒童基金會相似的哺乳宣言。在人類歷史中一直到最近，哺乳到兒童三到四歲大，在世界上大多數地區是很常見的。目前在許多社會中，哺育學步兒母乳仍是很稀鬆平常的事。

為何哺乳應該超過六個月？

因為母親與嬰兒通常都非常享受哺乳的感覺，為何要停止這個愉悅的關係？而且，持續哺乳對於母嬰彼此的健康和福祉都有助益。

但是有人說母乳過了六個月就沒有營養了。

也許大家都這麼說，但是這種說法明顯是錯誤的。任何人(包括小兒科醫師們)說出這種話，只代表在我們的社會有這麼多人對於餵母乳有多無知。母乳畢竟是屬於一種乳品，即使在六個月之後，母乳中仍然含有蛋白質、脂肪和其他重要而且適合嬰幼兒的營養成分。母乳中仍含有保護寶寶的免疫因子。事實上，母乳中保護寶寶抵抗感染的免疫因子，在哺乳的第二年裡會比第一年含量還要多。這當然是因為幼兒在一歲之後，比較常暴露在更多感染源中。母乳仍然含有特殊的成長因子，可以協助免疫系統成熟並幫助腦部、腸胃道以及其他器官的發育和成熟。

很明顯的，托兒所中仍然接受哺乳的兒童，比起未哺乳的小孩更少發生感染，即使感染了也較不嚴重。所以說，持續哺餵母乳的上班媽媽，在重回職場後，工作請假的時間也因此較少。

有趣的是，奶粉公司在市場上推廣使用嬰兒奶粉(非常粗糙的仿冒品)直到周歲。但卻暗示母乳(他們仿冒的對象)的營養價值只維持到六個月甚至更短的時間(“新生兒”最好的營養品)，有太多醫療專業人士接受這種簡略的錯誤說法。

我聽說如果哺餵母乳超過六個月，母乳中的免疫因子會阻礙寶寶發展他的免疫能力。

這種說法是不對的，而且很荒唐。真是難以置信在我們的社會中，會有這麼多人將餵母乳的好處扭曲成為壞處。我們給予寶寶預防注射，使他們可以對抗真正的感染，母乳也可以幫助寶寶對抗感染。在對抗感染的同時，他自然而然地就有免疫能力了。

但是我希望我的寶寶能夠變得獨立。

餵母乳會讓學步兒變得依賴？別相信這種說法。哺育學步兒直到他們自行離乳(通常是二到四歲)，一般來說他們會更獨立的，也許更重要的是，他們的獨立是較有安全感的。他們從母親的乳房中得到撫慰和安全感，直到他自己已經準備好才停止喝奶。當他決定離乳時，他知道他已經完成某些事，他知道要進下一步，這是他人生中的一個里程碑。

我們常常太快強迫小孩‘獨立’、太快訓練他們自己睡、太快離乳、太快脫離父母親、太快做任何事...等等。其實不用去逼他，小孩子很快就會獨立了，何必要這麼趕？他們很快就會要離開家。你會希望他們十四歲就離家嗎？如果需求被滿足了，它就會消失無蹤；如果需求沒有被滿足(例如對於餵母乳的需求、親近母親的需求)，在進入兒童期甚至到青春期之後，這個需要仍然會持續存在。

當然在某些情況下，哺乳可能助長“過度依賴”的關係，但是餵食以及如廁訓練也可能如此。問題不是在哺育母乳。這是個另外的議題。

還有什麼？

哺育學步兒可能最重要的不在於母乳營養或是免疫上的優勢，雖然這兩項優點也很重要，我認為最重要的是幼兒與母親之間的關係。哺乳就是一種愛的具體表現，當嬰兒長成學步兒時，這樣的愛還持續著。任何不帶偏見、曾經觀察過較大寶寶或是學步兒哺乳的人，可以見證在哺乳時不僅僅只是在餵食物而已，而是有些奇特的事正在進行。一個學步兒在哺乳時，有時會突然地、沒特別原因的呵呵大笑，乳房給他的愉悅遠超過是一種食物來源。如果母親自己允許，哺育母乳可以成為一項樂趣的來源，這遠超過提供食物的樂趣。當然，並不總是都這麼棒的，但有什麼事會總是很完美？但是當這樣的感覺出現時，一切就都值得了。

如果小孩生病或是受傷(當他們遇見其他小朋友，膽子也越來越大時就會發生)時，有什麼更好的方式比哺乳更能安撫幼兒？許多夜晚我在急診室看到，當沒有哺乳的母親帶著她們的嬰幼兒，在醫院的長廊來回踱步卻無法安撫他們時，而餵母乳媽媽只是安靜地坐著以乳房安撫著寶寶。母親用哺乳來安撫生病的小孩，而小孩也用同樣的方式安撫母親的心。

如有疑問，請email到drjacknewman@sympatico.ca給Jack Newman，或breastfeeding@sympatico.ca給Edith Kernerman，或翻閱書籍：Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding (在美國稱作 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)，或是看我們的 DVD：Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding，或The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success，或L-eat Latch & Transfer Tool，或 the GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond。請看我們的網站www.drjacknewman.com，如要預約請email到breastfeeding@ccnm.edu，或打以下電話416-498-0002。

單張 哺育學步兒-到底為了什麼？，2008年5月修改
1995-2005 Jack Newman, MD, FRCPC 撰寫及修改
2008年 國際泌乳顧問Edith Kernerman及Jack Newman, MD, FRCPC © 修改

只要在不違反WHO國際母乳代用品銷售守則下，可以不需經過進一步的許可，列印或發送本單張。

翻譯：張端方 翁少萍 審稿：高美玲