

## 哺育母乳的迷思

加拿大小兒科醫師 傑克·紐曼

翻譯：柯曉芝

### 1. 很多婦女無法製造足夠的奶水。不正確!

大部分婦女製造的奶水比寶寶所需要的多。事實上，生產過量的奶水是常見的。寶寶體重增加緩慢或體重減輕，並不是因為媽媽無法生製造足夠的奶水，而是寶寶沒有吸到乳房中的奶水。這是生產完的第一天，為什麼媽媽要有專業的人員示範如何讓寶寶含好乳房的原因。

### 2. 餵奶會痛是正常的。不正確!

剛開始哺育時，乳房點比較脆弱，但只會維持幾天；不會糟糕到讓媽媽畏懼哺乳。乳頭疼痛會在第三到四天後改善，若持續到第五、六天則不應該忽視。任何的過度疼痛都是不正常的，這些情況多因寶寶含乳含得不好。當情況好轉時又產生新的疼痛，很可能是乳頭受到真菌感染。限制吸吮的時間並不能防止乳頭疼痛；停餵母乳是最後的解決方法。

### 3. 生產後最初三四天沒有奶水(或奶水不足)。不正確!

常常是因為寶寶沒有含好，才無法吃到乳房中的奶水。剛生產後媽媽的奶水不多(正常狀況下，只有最初幾天)，寶寶一定要正確的含乳才能吸到母乳。寶寶沒含好會造成“寶寶已經吸了二小時，但當我把他抱離開時，他好像還很餓”的情形。寶寶沒有含好乳房，就沒辦法吸到媽媽的初乳。如果有人建議把乳汁擠出來，以便知道你有多少初乳，表示他們並不了解母乳哺育！你應該禮貌的忽略他們的建議，一旦媽媽能夠製造大量的奶水，寶寶就算含得不好，也可以吸到足夠的奶水。

### 4. 寶寶每邊乳房應該吸 20 (10、15、7.6)分鐘。不正確!

“含著乳房”和“吸到奶水”應當要有明確的分別。如果寶寶在一邊乳房上有真正地吸到奶水 15-20 分鐘，他可能就不會想再吃另一邊。若他在一邊只真正的吃 1 分鐘，之後變成輕輕吸或睡著了，換到另一邊乳房也是如此的話，則不論吸多久都不夠。如果寶寶能含得好，他會吃得比較好，真正在吸的時間也會比較長。一旦寶寶沒有在吞嚥奶水時，媽媽可以藉由擠壓乳房讓乳汁持續流出，幫助寶寶吸到奶水的時間加長。明顯地，“寶寶在頭 10 分鐘內吸到的 90%的奶水” 這個準則是完全不正確的。若想知道寶寶如何才是有吸到奶水，請參考網站[www.thebirthden.com/Newman.html](http://www.thebirthden.com/Newman.html)上的影片。

### 5. 母乳寶寶在炎熱的天氣要補充額外的水份。不正確!

母乳中已經含有寶寶所需要的所有水分。

### 6. 母乳寶寶需要補充額外的維生素D。不正確!

所有人都需要補充維生素D。配方奶在製造過程中已經添加維生素D。但寶寶出生時，肝臟中已經儲存豐富的維生素D，只要帶寶寶到戶外曝曬到紫外線，寶寶就可以得到維生素D，

冬天也如此。寶寶並不需要接受大量的紫外線照射，也不需要為此每天去戶外。維生素 D 是脂溶性維生素，會儲存在身體中。在某些特殊情況下(例如媽媽本身在懷孕過程就缺乏維生素 D)，為慎重起見，會幫寶寶補充額外的維生素 D。讓寶寶在室內關著的窗戶下照射日光並不會能讓寶寶得到更多的維生素 D。

#### **7. 媽媽應該在每次餵奶前清洗乳頭。不正確！**

配方奶的餵食需要注重清潔，因為配方奶不只無法保護寶寶不受到感染，反而是細菌滋生的溫床，容易受到污染。母乳會保護寶寶對抗病菌。每次餵母乳前清洗乳頭會增加餵奶不必要的麻煩，也會洗掉乳頭上保護的油脂。

#### **8. 把母乳擠出來是知道媽媽有多少奶水的好方法。不正確！**

媽媽能擠出多少乳汁取決於許多因素，包括媽媽的壓力。吃得好的寶寶可以吸到的奶水會比媽媽擠出來的更多。把母乳擠出來只能知道媽媽可以擠出多少奶水。

#### **9. 母乳中的鐵質不夠寶寶所需要。不正確！**

母乳所含的鐵質恰好是寶寶所需要的量。若是足月的寶寶，他可以從母乳中獲得至少前六個月所需要的鐵質。配方奶中包含過多的鐵質，這是因為配方奶的鐵質吸收率很低，大部分的都會排泄到體外，所以要大量添加才能確保寶寶吸收到足夠的鐵，以預防鐵質不足。通常在六個月前，寶寶除了母乳以外不需要再添加其他的食物。

#### **10. 瓶餵比直接餵更容易。不正確！**

或可以說這不應該是對的事情。餵母乳會變得如此困難，通常是因為媽媽在一開始並沒有得到適當的幫助，不好的開始真的會讓餵母乳變的困難。不好的開始是可以克服的，因為不好的開始常讓餵母乳在起步時較困難，但是通常在不久之後就會變得愈來愈輕鬆。

#### **11. 餵母乳會把媽媽綁住。不正確！**

要看你如何看待這件事！可以在任何地點、任何時間餵奶，而是讓媽媽自由！不需要帶奶瓶及奶粉，也不需要擔心要在那溫牛奶，不需要擔心消毒的問題，也不需要擔心寶寶好不好，因為他就和你在一起。

#### **12. 沒有辦法可以知道寶寶喝了多少奶水。不正確！**

沒有方法能很簡單的去測量寶寶喝了多少奶水，但這並不表示你無法得知寶寶有沒有喝夠。最好的方法就是你知道寶寶在每次餵奶時，都有真正喝到奶水的好幾分鐘(張大嘴巴-暫停-合起來)。請看網站[www.thebirthden.com/Newman.html](http://www.thebirthden.com/Newman.html)上影片。

#### **13. 現代的配方奶成分和母乳幾乎相同。不正確！**

在 1900 年代或更早的時期，配方奶也是如此宣稱。現代的配方奶只是表面上和母乳類似。配方奶每次修正添加其缺乏的成分時，都會被宣傳成它的優點。基本上，配方奶是以對母乳成份過時而不完整的知識為基礎所做出來不精確的複製品！配方奶沒有抗體、沒有活細胞、沒有酵素、沒有荷爾蒙，卻含有過量的鋁、錳、鎘、鉛、鐵。蛋白質含量明顯的超過母

乳。配方奶和母乳中所含的蛋白質和脂肪在本質上完全不同。配方奶的成份，從餵奶的開始到終了，從寶寶的第1天到第7天或到第30天，或對不同的媽媽及不同的寶寶，都不會改變。你的乳汁是針對你的寶寶的個別需要而製造的，配方奶是為了針對所有寶寶而製造的。因此配方奶也不特別適合那一個寶寶。配方奶唯一的功能就是可以讓寶寶生長，但哺餵母乳不只提供營養素而已。

#### **14. 媽媽若受到感染就應該停止哺餵母乳。不正確！**

事實上，媽媽持續餵奶反而可以保護寶寶，只有極端少數的例外。當媽媽發燒（或咳嗽、嘔吐、腹瀉、出疹子等等）時，其實就已經將病菌傳染給寶寶了；因為在她知道生病前好幾天，就已經會傳染了，保護寶寶免於感染最好的方法就是持續哺乳。若是寶寶真的生病，媽媽持續哺乳也能讓寶寶的症狀輕微一些。此外，病菌可能是由寶寶傳染給媽媽的，只是寶寶一直在喝母乳所以沒有病徵或發病。同樣地，**乳房感染**，包括乳房膿瘍，雖然很痛，也沒有理由需要停止哺乳。實際上，媽媽若是持續以患側乳房哺乳，感染似乎可以較快復原。

#### **15. 若寶寶腹瀉或是嘔吐，媽媽應該停止哺乳。不正確！**

寶寶腸胃感染時，最好的藥就是母乳。停餵其他的食物一小段時間，但持續哺乳。除非特殊情形，寶寶腹瀉或嘔吐時，母乳是寶寶唯一需要的流質。推薦使用“口服水分補充液”，大部分是因為配方奶製造商（也製造口服水分補充液）為了賺更多的錢所推動。寶寶可以由哺乳得到安撫，媽媽也可以由哺乳得到安慰。

#### **16. 媽媽服藥時不應該哺乳。不正確！**

哺乳的媽媽不能服用的藥物非常少；大部分的藥服用之後只有微量進到乳汁，這樣的量可以不用擔心。如果對於某些藥物使用真的有疑慮，通常也會有安全且具有同樣效果的替代藥物。當你在考慮是否繼續餵奶時，人工餵奶對媽媽和寶寶的風險也要考慮進去。