



「十大母乳迷思」

勿讓母乳迷思成為哺乳殺手

哺餵母乳，原本應是人類的本能、一種愉快的經驗，然而若干積非成是的「母乳迷思」容易誤導母親，使她們逐漸減少哺餵、甚至完全斷奶，儼然是今日的母乳殺手。目前社會大眾對於母乳存有那些迷思？

在國民健康局與台灣母乳協會所公佈的母乳迷思大調查中，有 75.7% 的受訪者表示，最常聽聞「母奶六個月後就沒營養」，其次 59% 為「母奶寶寶很難帶、黏媽媽、難以獨立」，「喝母奶的寶寶容易餓，不能一覺到天亮」位居第三，佔 56.4%，排名第四的是「母奶最好擠出來，才知道寶寶喝了多少」(52.6%)，第五名則是「多數媽媽無法生產足夠奶水」(50.8%)，而第六至第十名分別是：「餵母奶乳房會下垂」、「母奶餵不成還有配方奶」、「只要媽媽生病服藥就不可以餵奶」、「沒有脹奶就是沒有奶水」、以及「餵母奶會很累很痛又麻煩」。諸多母乳迷思需要加以破除，而任教於台北醫學大學保健營養系的台灣母乳協會理事長陳怡君，帮大家釐清這些觀念。

※母乳在六個月之後真的沒有營養了嗎？

世界衛生組織和聯合國兒童基金會 (UNICEF) 推薦嬰兒在出生的前六個月應純母乳哺育，接著在添加副食品的狀況下可以持續餵到 2 歲或 2 歲以上。母乳是幼兒最佳的食物，其成分會隨著寶寶的成長而改變，六個月後的母乳並非不再有養分，而是需要藉由副食品的補充使寶寶獲得所需的養分。母乳中富含的保護因子對大寶寶尤其重要，可以幫助寶寶對抗疾病，並減緩疾病的嚴重度。由於嬰幼兒的免疫系統尚未成熟，母乳所提供的保護在六個月之後持續有助益，即使哺乳的次數大幅減少，仍可以提供保護。



※母奶寶寶難帶、黏媽媽不獨立？

很多母奶寶寶的照顧者，正是以這樣的理由改以配方奶餵食。在國外的諸多研究指出在小時越能提供寶寶安全感，長大以後將越獨立；母親不需要爲了重返職場而做出離乳的決定，週遭的親友應該尊重並支持母親這項明智的抉擇。

※喝母奶容易餓，不能一覺到天亮？

由於母乳是非常優質、容易被吸收消化的食物，相對於配方奶寶寶，需要較為頻繁的餵奶次數，父母親會擔心寶寶不能一覺到天亮，對於需要上班的父母尤其造成困擾。但是，如果母親能夠學習躺餵的技巧，半夜寶寶需要喝奶時，只要輕輕攬住寶寶，讓寶寶吸吮乳房，通常就可以很快的入睡，甚至全家沒有任何一個人需要起床來安撫寶寶，相對於所謂「用腳指泡奶粉」—用腳指喚醒另一半起床泡奶粉，是不是輕鬆愉快得多呢？

※母奶一定要擠出來，才知道寶寶喝多少？

藉由寶寶直接吸吮所得到的奶水比擠出來的多更多，把奶水擠出來，只能知道母親「擠得出」多少奶水，不能讓我們知道寶寶到底喝了多少。而且，擠奶這樣的行為很可能會讓母親的心情受到奶量高高低低的數值所影響，造成母親的壓力；由於身體分泌的乳汁會與寶寶需求達到平衡的供需量，一旦在「擔心擠出的奶水不夠」的壓力驅使下，做出「添加配方奶」的決定，可能會因為逐漸減少寶寶直接吸吮的量，使得奶水分泌越來越少。如果是擔心寶寶沒有吃飽，其實可以藉由其他方式觀察，例如：寶寶喝奶時是否有吞嚥的聲音、一天尿濕（換尿布）的次數是否正常（如果嬰兒只有吃母奶，且一天小便至少六次，表示他有足夠的奶水了）、體重是否增加等（一個健康的嬰兒一個月約長 0.5-1.0 公斤，或每週至少 125 公克。），嬰兒吸吮飽了會自動鬆開嘴巴這些都是比



擠出的奶量更有效的指標。

※多數媽媽無法生產足夠奶水？

一個母親所生產的乳汁比寶寶所需要的還要多，生產過量的奶水是常見的，每一個媽媽都有辦法餵養雙胞胎。奶水的分泌非常神奇，只要寶寶喝奶的姿勢正確，吸吮越多，身體會得到需要更多奶水的訊息，自動分泌更多的奶水。即便母親已經開始使用配方奶，只要有堅定的決心，逐步增加哺乳的次數、逐漸減少配方奶的用量，如此，再以全母乳哺育寶寶是絕對有可能的。

※餵母乳將導致乳房下垂？

乳房下垂或變形的疑慮往往使母親卻步而不敢餵奶，乳房下垂與否和地心引力的關聯較大，如果要怪到哺乳上頭，還真是無辜呢！其實，目前並沒有研究指出兩者的關聯性，然而，或許算是令人欣慰的消息：多數母親在結束哺乳之後，乳房會回復到懷孕前的原狀。此外，哺乳對於產後身材的恢復也是一大利多！藉由哺乳，可幫助消耗孕期所增加的體重，母親不需要太過煩惱該如何面對這些多餘的脂肪。許多國外知名女星，在產後也都選擇成為母乳媽媽，如果她們都不擔心乳房下垂的問題，我們是不是也沒有顧慮的必要呢？

※母乳餵不成還有配方奶？

先來看看配方奶是什麼。近來配方奶強調所謂 DHA、AA 等成分，你知道嗎？這些都是母乳天然蘊含的成分，事實上，配方奶的廠商，多年以來所做的研發，只是要讓配方奶越來越「像」母乳，但，這事實上是是不可能的！為什麼？最顯而易見的一點，母乳的成分隨時都在改變，給早產兒的、一個月大、六個月大寶寶的奶水其成分都有所不同，



之所以如此，是因為奶水會配合寶寶的成長而自動調整。更不用說，母乳中所含的抗體是寶寶最有效的預防針，是配方奶再怎麼模仿都做不到的。此外，配方奶受到污染的新聞也時有所聞，相對之下，就算母親暴露於污染的環境中，有毒物質並不容易透過母乳傳遞給寶寶，依然是對寶寶最好的選擇。

※只要媽媽生病服藥就不可以餵奶？

在台灣，令人惋惜的是，多數的醫生（包括各領域的醫生）並不具備哺乳方面的知識，因此往往會建議母乳媽媽積極服藥、停止餵奶。事實上，僅有極少數的用藥不適合哺乳的母親，如果真有顧慮，也有機會尋求風險較低的替代性藥物；在絕大多數的情況下，母親服藥後僅有極少量會進入乳汁，對於寶寶並不會造成影響。有時候，母親生病了，更應該餵奶！例如母親感冒了，是有可能傳染給寶寶的，但是由於母親生病的同時，身體也在與疾病對抗的過程中製造出抗體，此時，藉由母乳的哺餵可將抗體傳遞給寶寶，反而增加他的抵抗力呢！可以確定的是，如果母親一生病就決定斷奶，是非常可惜的一件事。如果還是不放心，可以在服藥那幾天，使用預先擠出的奶水，這會比配方奶更好的選擇。此外，我們鼓勵母親徵詢一些對母乳較支持、友善的醫生之專業建議，此外，也可透過(國健局的專線)，查詢、瞭解相關的哺乳用藥資訊。

※沒有脹奶就是沒有奶水？

不是每個媽媽都需要有漲奶的經驗才能餵飽孩子。只要寶寶吸奶姿勢正確，身體將會供需平衡地，製造出足夠寶寶使用的奶水。因此，我們仍然需要從寶寶的生長曲線、每天尿濕的次數等，來判斷寶寶是不是有喝到足夠的奶水，有無漲奶絕對不是一個好的指標。



※餵母乳會很累很痛又麻煩？

的確，有些母親在餵奶的過程非常的辛苦，好比說，不知道可以躺著餵奶，因此在新生兒一天需要喝奶十幾次的情況下，幾乎整天抱著孩子沒得休息。從我們過去的經驗來看，如果母親在產前能多收集瞭解一些哺乳的資訊，往往可避免一些不必要的困擾。例如，你會知道，疼痛在哺乳過程並不是必然的，而是可以由矯正寶寶吸奶的姿勢來改善的。哺餵母乳應該是種輕鬆愉快的經驗，許多母乳媽媽，只需要搵巾、加上濕巾尿布，就可以快樂帶孩子出遊一整天，麻煩嗎？多數的母乳媽媽們可是會反對這種說法的唷！

(資料來源：台灣母乳協會)