



「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哪些迷思？

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



Postpartum Care

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；母親不需要為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」



Postpartum Care

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（如果嬰兒只有吃母乳，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，



Postpartum Care

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，但這事實上是不可可能的！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



Postpartum Care

預先擠出的奶水，這會是比较方奶更好的選擇。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，只需要揩巾、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）