

唾手可得的優質奶源

母乳餵養全接觸



母乳餵養能增進母親和孩子的感情。

早前食物安全中心驗出明治一款適合0-9個月嬰兒食用的旅行粒裝奶粉生物素含量偏低。日本奶粉向來被媽媽們評價為質量較有保證，然而報告結果令不少媽媽感歎選擇合適的奶粉真難。其實除了奶粉之外，還有另一個更好的選擇可以解決媽媽們的煩惱，它就是母乳。本期我們請來兒科和婦產科醫生為大家講解母乳餵養的好處以及須要注意的事項。

文:Joanna

母乳餵養素來被推崇，世界衛生組織更建議，嬰兒出生後頭6個月最好能以母乳餵養，而本港目前大約有六至七成的媽媽願意餵母乳。

母乳餵養好處多

兒科醫生何嘉清和婦科醫生韓慶璋在接受本報記者採訪時均表示鼓勵媽媽們餵母乳，因為母乳餵養對嬰兒、母親甚至整個社會來說都是非常好的舉措。

對嬰兒來說，母乳裏含有抗体，能令如白紙一樣的嬰兒不須經歷病痛就能獲得抵抗病菌的能力，減低生病的機會。何醫生表示，在她的臨床經驗中，即使生病，經母乳餵養的嬰兒病情一般會比靠奶粉餵養的嬰兒更輕，所需要的康復時間也更短。她曾遇見吃奶粉的嬰兒需要一個星期才能康復，但是吃母乳的嬰兒只需一兩天的時間。

其次，嬰兒吃母乳能減低患腹瀉以及呼吸道感染的機率。韓醫生表示，母乳是最乾淨衛生的，能夠避免因奶粉質量不過關或者水源不乾淨引起的腹瀉。何醫生亦指出，嚴重的腹瀉會導致脫水甚至死亡，英國的研究報告顯示，母乳餵養能使因腹瀉而引致的嬰兒入院率降低53%，而患呼吸道感染的比例下降了27%。

再者，母乳含有乳糖、維他命、蛋白質、脂肪、DHA、鋅等嬰兒成長所需要的營養成分和微量元素。何醫生和韓醫生均認為，奶粉雖然盡力模仿母乳的成分配製而成，但是依照目前的技術，由於母乳的成分非常複雜，奶粉的營養成分仍然無法做到和母乳分毫不差，所以母乳依然是最好的選擇。

此外，喝母乳對於嬰兒日後的成長影響深遠。何醫生指出喝母乳的嬰兒不會被過度餵養，從而患上肥胖症，而且能減低日後患上糖尿病的機會，另外有研究報告指出喝母乳的嬰兒日後的IQ會更高。

對於媽媽來說，何醫生和韓醫生均表示，媽媽餵母乳有助於回復產前體態以及增進母嬰關係。其次，何醫生指出，餵母乳還能加快子宮產後收縮，避免出現產後出血的情況，以及降低患乳癌及卵巢癌的機率。

至於社會層面上，母乳餵養能減少製造奶瓶和奶粉罐，從而減少使用塑膠和製造垃圾。

如何令母乳餵養更順利

母乳雖好但母乳餵養的過程並非如我們想像中那麼簡單，母親和嬰兒都需要學習，母親要學習怎樣餵，嬰兒要學習怎樣吸吮乳頭。所以，媽媽要先做好心理準備，能夠真心接受餵母乳，最好能於產前參加相關的講座，學習相關的知識。當遇到初生嬰兒不懂如何吸吮乳頭時，無須緊張，多嘗試幾次，耐心等待嬰兒適應即可。何醫生和韓醫生都認為，家人的支持和鼓勵對於媽媽來說非常重要，因為媽媽心理壓力減少，心情輕鬆有助於母乳的產生。

其次，媽媽要有足夠的休息和均衡的飲食。在膳食方面，何醫生建議媽媽的飲食量應增加，需要比平常多吃20%的食物，水的攝取則要增加50%，謹記保持

之外，媽媽們應減少吃屬於高致敏原的食物，比如花生、海產類，因為母體所吸收的食物的成分會隨着母乳進入嬰兒體內，而這些食物很可能會導致嬰兒過敏，另外動物的內臟會令母乳流量變小，也應盡量少吃。

再者，雖然普羅大眾都認為木瓜和魚這些食物對增加母乳流量和提高母乳品質有一定的作用，但是兩位醫生都強調，真正能促進乳房產生更多奶水的因素始終還是嬰兒的吸吮動作。因為當嬰兒吸吮乳頭時，媽媽的大腦就會接收到嬰兒需要奶水的信號，大腦會指揮身體產生激素，刺激乳房產生母乳。當嬰兒吸吮次數減少或者動作變輕，媽媽的身體就會誤認為嬰兒不需要太多的奶水，奶水自然就會減少。何醫生指出，「補奶」（既餵母乳又餵奶粉）會影響母乳的產量。因為嬰兒喝了奶粉，胃裏就沒有太多的空間給母乳，嬰兒吃母乳吃得不多，吸吮動作變少，就會減少對媽媽乳房的刺激，從而減少母乳產量。

此外，韓醫生認為嬰兒初生頭兩三天對母乳的產量尤其重要，只要頭開得好，往後母乳產量一般都會較充足，所以即使產後第一天奶水不足甚至沒有奶水也不應太早放棄。但是韓醫生也提到，如果媽媽的身體情況實在不適合餵母乳，例如睡眠嚴重不足、乳頭龜裂或發炎，就不應勉強自己繼續，建議改用奶粉，畢竟媽媽的健康同樣重要。

至於餵的過程中需要注意什麼，何醫生指出，媽媽在餵母乳時要放鬆，坐在能令自己舒服的椅子上，有手柄和椅背的椅子最為合適，最好同時配備踏腳的小凳子和能托住嬰兒的專門用於母乳餵哺的U型大枕頭，這樣能令母親和嬰兒都感到舒適。如果遇到嬰兒因為太舒服而睡着，媽媽應該將嬰兒弄醒，以免嬰兒因為睡着而沒吃饱。減輕嬰兒睡意的方法有：餵哺時對嬰兒低語、輕輕搓揉嬰兒的手板或腳板、摸摸頭或輕撫背部、掃風或換片等。

此外，還須要依照正確的姿勢，以及周圍環境的配合，比如燈光不要太亮，因為燈光太亮，嬰兒會眯着眼睛，容易打瞌睡；周圍環境不要太吵雜，太吵就會讓嬰兒分心，不能專心吃奶。

保存母乳要謹慎

在香港這個繁忙的大都市，很多媽媽既要工作又要兼顧孩子，為了能兩全其美，會選擇



兒的嘴不
停張合和
吸吮手指
都是飢餓
的表現。

何醫生表示，不能等嬰兒哭才餵食，因為嬰兒哭時，可能已經餓得厲害了，所以，當嬰兒哭時，應先觀察他的表情，如果他的嘴不停張合和吸吮手指，這就是飢餓的表現。



母乳餵養對媽媽和嬰兒都有益處。

用吸奶器吸出母乳冷藏備用。韓醫生說這樣做的另外一個好處是能夠讓剛生產完的媽媽有足夠的時間休息，不需要半夜起床，只須家人代勞將備好的母乳餵給孩子即可，媽媽休息充足，也會有利於母乳生產順利。

不過兩位醫生都非常強調要正確儲存，否則容易滋生細菌。首先，盛放母乳的器具須要徹底消毒，器皿可選擇密封的硬塑膠瓶或玻璃瓶，也可到嬰兒用品店購買特製的急凍儲奶袋。其次，要冷藏保存確保新鮮，密切留意母乳存放環境的溫度。至於保存時間方面，何醫生指出，存放環境的溫度決定了母乳的存放時間，根據世界衛生組織提供的指引，母乳可於室溫25-37°C存放4小時，當室溫維持在15-25°C時可存放8小時，而於5-15°C則可存放24小時，理論上來說在嚴格監測溫度的情況下，存放時間超過上述建議時間則不宜再將母乳餵給孩子。不過何醫生建議，若母乳在室溫擺放超過2小時則不宜再被飲用，因為一般人很難準確並且無時無刻去測量室溫溫度變化。

如果將母乳冷藏處理的話，當雪櫃溫度維持在2-4°C，母乳最多只能儲存5天，具體時間還須視乎雪櫃溫度的穩定性。如果將母乳存放於冰格，母乳可於單門雪櫃的冰格存放2周，在雙門或三門雪櫃的獨立冰格（溫度低於-18°C）可存放3個月，而在溫度為-20°C的獨立冷藏櫃則可存放6個月。

正確的餵哺姿勢

搖籃式



讓嬰兒的頭枕在媽媽的臂彎中，以手臂和U型枕承托嬰兒。

側臥式



媽媽和嬰兒皆側臥於床上，用捲成圓筒狀的毛巾至置嬰兒背部。

攪球抱法



以攪球運動員抱球的方式抱着嬰兒，手當攪桿支撐嬰兒頭部。

橫臥式



讓嬰兒橫臥在U型枕上，以手掌承攬嬰兒頭部。