

# 哺育母乳和其他食物

## 前言

母乳是六個月之前寶寶所需唯一的食物，除非特殊的情況下，在寶寶 6 個月左右之前，添加母乳以外的其他食物，是沒有好處的。許多被認為需要添加其他的食物的狀況，是由於不了解母乳哺育是如何進行的，或是因為最初哺餵母乳時就沒建立良好的開始。

## 在最初幾天添加食物

很多人誤以為在生產後的最初幾天是「沒有乳汁」的，而在等到乳汁分泌之前需要補充其他食物。會有這樣的想法是因為，剛生下的寶寶在最初的幾天常常好像要吸很久，而且仍不滿足。然而關鍵是「*寶寶好像在吃*」吃了好幾小時，而事實上，他們根本沒有吃到多少。寶寶如果沒有含好乳房，他是無法有效的吸到母乳，尤其當乳汁量還不是很多時。當母親的乳汁在 3-4 天後更充沛時，就算寶寶沒有含好乳房，也可能沒什麼問題。但是在最初的幾天，假若寶寶沒有含好乳房，他就不易吃到奶，而可能看起來好像吸很久。

靠在乳房上和吸到母乳是有所不同的。寶寶必須把乳房含得很好，他才能吸吮到乳房中已有的、足夠他需求的奶水。假如含乳已經改善，加上乳房擠壓（單張#15 擠壓乳房）仍不能讓寶寶吃到母乳時，如有醫療上的需要可以由哺乳輔助器給予補充品。如果寶寶肯吸乳房，以哺乳輔助器補充食物，比手指餵食或以杯子餵食好，比使用奶瓶更是好太多太多了。但是要記住，一開始讓寶寶先含好乳房並擠壓乳房，這樣大部分的情況都不再需要補充品。

## 水

母乳 90% 以上都是水，哺乳良好的寶寶不需要額外的給水，即使在夏天或最熱的天氣下。假如他們吃得不好，他們也不必補充水，而是需要請人協助改善餵奶的情形。

## 維生素 D

母乳似乎不含很多維生素 D，但還是有一些。但我們必須瞭解這是自然本意，而不是進化的錯誤。事實上，母乳是少數含有一些維生素 D 的天然食物之一。寶寶在胎兒時期即儲存維生素 D，因此寶寶出生後就算不補充維生素 D，仍可維持健康，除非孕婦在懷孕時期即缺乏維生素 D。在加拿大和美國，孕婦缺乏維生素 D 的情況很少發生（在台灣則更罕見）。即使是冬天或甚至陰天時，到戶外曬曬太陽，寶寶即可獲得維生素 D。一週一小時到戶外曬太陽，即使只露出臉，你的寶寶即可獲得足夠的維生素 D，冬天也一樣。

在一些特殊情況下，可謹慎地給寶寶維生素 D。例如，無法讓寶寶照到太陽紫外線（例如，冬天在北加拿大，或是從不帶寶寶至室外），在這樣的情況下，可能就要給寶寶維生素 D，但維生素 D 滴劑是昂貴的。

## 鐵劑

母乳比配方奶（特別是那些高鐵的奶粉）含較少的鐵質，事實上，這是給寶寶額外的保護以對抗感染，因為有許多的細菌需要藉著鐵質以繁衍。母乳的鐵質很適於寶寶的利用（50% 被吸收），而不利於細菌的利用，母乳哺育的足月寶寶在出生至 6 個月前不需要額外的鐵劑。然而，在寶寶 6 個月之後應補充含鐵的食物。

## 固體食物（請看單張#16 開始添加副食品）

正常的母乳寶寶在 6 個月之前不需要固體食物；事實上，假若我們可以評估他們體重的增加和鐵質的

情況，很多寶寶在9個月左右仍不需要固體食物。可是，有一些寶寶假若沒在7-9個月前給固體食物，在學習接受固體食物上將會有很大的困難。同時因為6個月大的寶寶很快需要額外的鐵質來源，所以一般建議在約6個月左右添加固體食物。有一些寶寶在5個月時，面對你吃的食物時會表現出極高度的抓取興趣，這時候沒有理由不允許他們開始抓食物、玩食物或把食物放到嘴巴，甚至是吃下去。

醫生習慣建議一開始先給寶寶米、麥糊然後再添加其他的食物，可是6個月與4個月大的寶寶是很不同的。在寶寶6個月時給米、麥糊，許多寶寶並不喜歡。不要強迫寶寶去吃米、麥糊，給他其他的食物。假如你非常想要寶寶吃米、麥糊，等他大一點再試著給他。但是假若他仍是拒絕，不必擔心他會錯過一些東西或營養，因為米、麥糊並沒有很特別，即使寶寶沒有攝取米、麥糊也不會有大礙。無論如何，寶寶或許很快的就能吃麵包或其他麵食。寶寶獲得額外鐵質的最容易方法則是給他吃肉。

沒有充分的理由建議一週只能給寶寶一種新食物或是說先給蔬菜再給水果。不用擔心水果太甜，因為其實母乳的味道也是甜的。6個月的寶寶可以吃大人所吃的東西，只要搗碎即可。假若能夠以輕鬆的心情餵食，則很少會發生餵食的問題。

### 母乳、牛奶、配方奶、外出工作和奶瓶（請看單張#17 母親外出工作時要餵寶寶吃什麼）

4個月以上的母乳寶寶，如果之前沒有習慣用奶瓶，現在也不太可能要使用奶瓶。事實上，之前用奶瓶的寶寶，此時也可能決定不想用了，這並沒有什麼不好。在寶寶6個月時或更小一點，寶寶可以開始學習使用杯子，通常在7-8個月時就可以用杯子喝得很好。假若母親在6個月時回到職場，也不需要開始用奶瓶或配方奶，在這樣的情況下，固體食物可以在6個月之前給予（4個月或5個月時），如此當媽媽工作不在時，寶寶可以用湯匙吃大部分的食物或液體。當他逐漸長大，寶寶更可以常使用杯子來喝東西，如此你和寶寶可以不用到奶瓶。假如寶寶拒絕用奶瓶，**不要刻意使寶寶挨餓來強迫他用奶瓶**。寶寶並不固執，只是不知道如何使用人工奶嘴，他也可能不喜歡配方奶的味道，這些都是可瞭解的。

雖然最近有許多討論說寶寶在9個月大之前不能給他們喝牛奶，但這對母乳寶寶來說並不一定適用。母乳寶寶在6個月之後可以開始吃一些牛奶，特別是那些已經開始吃大量各類固體食物的寶寶。羊奶也是選擇之一。許多寶寶不喝配方奶，是因為他們不喜歡配方奶的味道。事實上，母乳寶寶不需要添加其他來源的奶水，即使寶寶一天只偶而吃幾次，就可以從媽媽乳房上得到足夠的奶水。

### 四個月大的寶寶只餵母乳吃不飽，該給固體食物或配方奶？

在這個情況下以奶瓶給配方奶不但沒有好處，而且可能有一些壞處，如果寶寶好像無法從乳房上得到足夠的奶水，即使可能已經4個月大了，也可能會開始喜歡用奶瓶（如果他接受奶瓶）。在此情況以湯匙給固體食物比用奶瓶給配方奶好。（其實常常此情況可以尋求協助改善哺乳，而有不同的解決方法。）假如你把配方奶混合固體食物餵食，這樣就不會造成使用奶瓶產生的問題。如果寶寶在哺乳後看起來是飢餓的，可以湯匙餵他固體食物。然而使用一些簡單的技巧讓寶寶有良好的成長／或只吃母乳就足夠了。可至門診查詢。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 [drjacknewman@sympatico.ca](mailto:drjacknewman@sympatico.ca) 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #10 哺育母乳和其他食物 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

郭素珍 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

**此單張不須經由同意即可複印使用**