

更多哺育母乳的迷思

1. 哺乳媽媽須要很注意自己的飲食

不正確！ 哺乳媽媽應設法均衡飲食，不需特別吃什麼食品亦不用避免某些食物。哺乳媽媽不必爲了製造乳汁而喝牛奶，也不須避免辛辣的食物、大蒜、包心菜或酒，哺乳媽媽應該有正常、健康的飲食。雖然有時媽媽吃的食物會影響嬰兒，但這種情況是罕見的。通常“腹絞痛”、“脹氣”和哭鬧可經由哺餵母乳的技巧改變而改善，而不是透過母親飲食的改變來改善。（單張 #2 哺乳嬰兒的腹絞痛）。

2. 爲了分泌足夠的奶水，哺餵母乳的媽媽必須多吃一點

不正確！ 即使是攝取相當低熱量飲食的婦女通常也能製造足夠的奶水，除非媽媽攝取的熱量非常不足，且維持很長一段時間，才會有影響。通常嬰兒都能從母乳中得到所有他所需要的營養，某些婦女擔心如果她們幾天沒吃好，會影響到乳汁，這沒有必要擔心！飲食上的小變化不會影響奶量或品質。一般會說，哺乳婦女每天須額外補充 500 卡路里，這不是正確的，某些婦女在哺乳期間的確吃得較多，有些甚至吃得較少，也不會對母親、嬰孩或奶量有影響。母親應依她的食慾均衡飲食，關於飲食的說法只會使哺乳複雜化。

3. 哺餵母乳的媽媽必須喝很多水分

不正確！ 媽媽應該依自己感覺來攝取水分。有些媽媽一直感到口渴，但很多媽媽並不覺得要喝比平常多的水份。如果需要更多水分，母親的身體會經由感覺口渴來告訴自己，不要相信您每天必須補充相當大量水分的說法，關於水分補充的說法只會使哺乳複雜化。

4. 抽煙的媽媽最好不要哺乳

不正確！ 無法戒煙的媽媽應該要哺乳，哺餵母乳證明可減少香煙對寶寶健康的負面影響，例如對肺部的影響，哺餵母乳帶給媽媽和寶寶很多有益健康的好處。如果媽媽不抽煙，對媽媽和嬰孩當然更好；但如果無法戒煙或減少吸煙量，在二手煙的環境下，哺餵母乳勝於餵食配方奶。

5. 哺乳媽媽不應該喝酒

不正確！ 合理的酒精攝取根本不應禁止。如同大部分藥物常有的情形，只有非常少量的酒精會分泌到母乳中，對嬰兒的影響不大。媽媽可以喝酒並持續哺餵母乳。禁止喝酒是另一種對哺乳媽媽沒有必要地限制。

6. 乳頭流血的媽媽不應哺餵母乳

不正確！ 雖然血液會使嬰孩較常吐，甚而出現在他的大便中，但這不是停止哺餵母乳的原因。乳頭疼痛及流血並不會比是乳頭疼痛但不流血還糟，媽媽的乳頭疼痛才是問題。乳頭疼痛通常都可以改善的，請尋求協助（單張#3 乳頭疼痛及#3b乳頭和乳房疼痛的治療）。有時媽媽乳頭流血明顯源於乳房內部，通常不會連帶痠痛，這常發生在生產後頭前幾天，幾天後就會停止，媽媽不應該因此停餵母乳。如果流血不能很快停止，應該要弄清楚原因，但媽媽仍應繼續哺餵母乳。

7. 做過豐胸手術的婦女無法哺餵母乳

不正確！ 大部分都可以餵得很好。沒有證據顯示以植矽膠的乳房哺乳對寶寶有害。有時這些手術會從乳暈切開，如果切口是延著乳暈外圍作環狀切開的，通常這些婦女都會有奶量不足的問題。

8. 動過減胸手術的婦女無法哺餵母乳

不正確！ 減胸手術確實會降低媽媽製造乳汁的能力，但因為很多媽媽乳汁過量，有些動過減胸手術的媽媽還可以全母乳哺餵。在這樣情況下，母乳哺育的建立應依單張#1 母乳哺育—正確的開始仔細進行。但如果奶量不夠，媽媽可以持續哺乳，並以哺乳輔助器來添加奶水（如此人工奶嘴不會干擾母乳哺餵）。

9. 早產兒需先學會使用奶瓶，才能開始餵母乳。

不正確！早產兒吸乳房比吸奶瓶更容易讓情況穩定。體重只有 1200 克或更小的嬰兒只要狀況穩定即可開始哺餵母乳，雖然他們可能因為太小有好幾個星期無法整個含住乳暈。但是，他開始學習吸吮母乳並且被親密地抱在媽媽懷裡，這對母子親情及早產兒的成長都很重要。實際上，體重或懷孕週數並不如寶寶是否準備好吸吮與他是否能做吸吮動作這些因素來得重要。早產兒並不比足月寶寶更有理由要使用奶瓶餵食。當需要餵食補充品時，有很多不需使用奶嘴的方式可以使用。

10. 兔唇且/或顎裂的嬰孩無法哺餵母乳

不正確！有些寶寶吃得很好。只有嘴唇裂縫通常可正常哺乳，但許多有顎裂的寶寶，吸奶的確比較困難。然而，毫無疑問地，若不嘗試寶寶當然不會吸奶。寶寶吸奶的能力並非完全取決於裂縫的程度。應儘早以建立母乳哺育原則開始哺餵母乳。(單張#1 *母乳哺育 - 正確的開始*)。以奶瓶餵食會影響寶寶吸吮的能力。若寶寶不能含上乳房又需要餵食，杯餵比瓶餵優先考慮。以手指餵食兔唇／顎裂的嬰孩偶爾行得通，但不是經常都可以。

11. 胸部小的婦女比胸部大的婦女分泌較少的奶水

胡說！

12. 哺餵母乳沒有任何避孕效果

不正確！哺餵母乳不是一個萬無一失的避孕方法，但沒有任何一種方式是安全無比的。實際上，哺餵母乳是延長孩子間隔的不錯方法，特別是產後頭六個月有蠻好的效果。如果她的寶寶未滿六個月、全母乳哺餵，且產後月經尚未恢復，它的避孕率效果和口服避孕藥一樣。頭六個月後，保護作用會逐漸降低，但仍有一些效果，一般第二年繼續哺乳的婦女在未使用人工避孕法的情況下，平均隔二到三年會再有小孩。

13. 哺餵母乳的婦女不能口服避孕藥

不正確！問題不是接觸到女性激素，因為經由母乳哺餵寶寶都會接觸這些賀爾蒙。寶寶只會吸收到非常少量從避孕藥來的激素。不過，有些服用避孕藥的婦女，發現她們的奶量會減少，甚至是只有黃體素的避孕藥也如此。因為許多婦女會製造過量的奶水，因此這通常沒有關係。但有時即使奶量充沛，乳汁減少會使嬰兒變得煩躁且無法經由哺乳得到滿足。寶寶會對奶水流速有要求，而不是乳房中的奶水量，所以即使奶量足夠也會使習慣奶水流速快的寶寶變得煩躁。停止服用避孕藥通常會回復正常狀況。如果可能，哺餵母乳的婦女應避免口服避孕藥，或至少等到寶寶開始吃副食品（通常 6 個月大左右）。即使是較大嬰兒，奶量也可能因此明顯的減少。如果必須使用口服避孕藥，最好使用黃體素的避孕藥（不含雌激素），這樣比較不會影響奶量。

14. 六個月大後，母乳寶寶需要添加配方奶

不正確！母乳供應寶寶比其他奶類還多的營養。大於 6 個月的寶寶應開始吃固體食物，這樣他們才能學習怎麼吃並且開始從其他食物來源吸收鐵質，寶寶 7-9 個月大，單單從母乳無法獲得足夠的鐵質。因此只要寶寶還在吃母乳，就不需要牛奶或配方奶。但如果媽媽希望六個月大後給寶寶喝牛奶，只要嬰孩一天還吃好幾次母乳，且食用足量卻多樣化的固體食物，沒有理由不能喝牛奶。大部份從未吃過配方奶的寶寶，6 個月大後不會接受配方奶，因為他們不喜歡配方奶的味道。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 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 #12 更多哺育母乳的迷思 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
怡伶 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