

還有更多哺餵母乳的迷思

- 1. 乳頭凹陷或扁平的婦女無法哺乳。**不正確！哺餵母乳是用乳房餵奶而不是用乳頭。雖然寶寶較容易含上凸出的乳頭，但這不一定是必要的。好的開始可以預防很多難處，媽媽不論有什麼形狀的乳頭都可以完美合宜的哺乳。在過去，常常會建議媽媽使用乳頭罩好讓寶寶可以吸奶，*其實不應該使用這種小道具，特別是在剛開始餵奶的頭幾天！*雖然看起來這是個好方法，但是使用乳頭罩會造成餵奶困難並可能造成寶寶體重過度減輕，並讓寶寶更難接受乳房(請看單張#8 *手指餵食*)，如果寶寶不接受乳房，經過適當的協助，寶寶通常在稍後也會接受。同時乳房在最初的幾個星期會改變，若是媽媽能維持充足的奶水量，無論如何寶寶通常在八週大前都可以含上乳房，但有適當的幫助可以讓寶寶早一點含上(請看單張#26 *當寶寶拒絕含上乳房時*)。
- 2. 懷孕的婦女應該停止餵奶。**不正確！若是媽媽和孩子都想要就可以持續餵奶。有一些大孩子在媽媽生產完之後繼續喝奶。許多婦女在懷孕之後因為乳頭疼痛或其他原因而決定停止哺乳，但並不需要急著這樣做，也沒有任何醫療上的需要。事實上，有許多好理由要繼續哺乳。懷孕時奶水的產量會降低，但若是寶寶已經在吃其他的食物，通常就不是問題了。然而有一些寶寶會因為奶水不足而停止吸奶。
- 3. 寶寶腹瀉時不應該餵奶。**不正確！對抗腸胃感染(腸胃炎)最好的治療就是餵母乳。而且，寶寶需要母乳以外的液體是非常罕見的。若有乳糖不耐的問題，寶寶可以在餵奶之前或之後吃幾滴乳糖酵素，這並不用處方籤，但這對母乳寶寶很少是必要的。媽媽可以從門診拿到相關的資訊。因為腸胃炎引起的乳糖不耐症會在一段時間後消失。無乳糖配方奶並不會比母乳好，母乳比任何配方奶都好。
- 4. 寶寶會吸乳房二小時是因為他們喜歡吸吮。**不正確！寶寶需要也喜歡吸吮，但吸多久才足夠？大部分吸乳房這麼久的寶寶可能是因為餓了，即使他們的體重可能增加得不錯。含著乳房和喝到奶水是不同的。寶寶正確的含乳可以讓哺乳更有效率，讓寶寶確實吃到奶的時間更長。當寶寶沒有在吞嚥時，你也可以藉由擠壓乳房將奶水擠到寶寶的嘴裏，幫助寶寶喝的更多(請看單張#15 *擠壓乳房*)。小於 5-6 周的寶寶通常很容易在奶水流速慢時睡著，不盡然是因為他們已經吃飽了。(請見網站www.thebirthden.com/Newman.html中的影片)
- 5. 寶寶需要學會如何用奶瓶，因此在寶寶拒絕奶瓶之前就要讓寶寶使用奶瓶。**不正確！雖然許多媽媽因為不同的原因決定讓寶寶使用奶瓶，但是沒有理由要寶寶一定得學會使用奶瓶。實際上，使用奶瓶並沒有什麼特別的好處。因為加拿大的婦女可以享有 52 週的育嬰假，而寶寶六個月大時就可以吃固體的食物，早在媽媽必需回到工作崗位之前。寶寶甚至可以從湯匙喝液體及濾掉水分的固體食物。大約六個月大時，寶寶可以開始學習如何從杯子喝東西，雖然寶寶可能要花數個星期才能有效的使用杯子，但他們總學得會的。若是媽媽決定讓寶寶使用奶瓶，最好等到寶寶已經順利哺乳 4-6 週之後再開始，而且只是偶爾使用。有時候，六周大就開始使用奶瓶的寶寶，到 3-4 個月大時會拒絕奶瓶，即使他們已經常規性地使用(聰明的寶寶)。不用擔心，利用上述的方式餵寶寶或用湯匙。哺乳不順利就讓寶寶使用奶瓶不是個好方法，反而會讓哺乳更困難，爲了你和寶寶，不要試圖用餓寶寶的方法強迫他順從，要尋求幫助。
- 6. 若是媽媽動手術，她應該等一天再開始哺乳。**不正確！手術後只要媽媽一清醒且想餵奶時，就可以馬上哺乳。麻醉期間的用藥或術後止痛藥及抗生素都不應該妨礙媽媽哺乳，除非有*特殊狀況*。進步的醫院會讓哺乳的媽媽及寶寶同時住院，不論是媽媽或是寶寶要動手術都可以持續哺乳。許多規定限制哺乳並不是爲了媽媽及寶寶的益處，只是爲了醫院工作人員的方便。
- 7. 哺餵雙胞胎太困難了。**不正確！*如果哺乳順利的話*，直接哺餵雙胞胎比瓶餵還容易。這是爲什麼特別花工夫從一開始就學習用正確的方式餵奶，對雙胞胎的媽媽那麼重要(請看單張#1 *哺育母乳-正確的開始*和#1a *肌膚接觸的重要性*)。有些婦女可以純母乳哺育三胞胎，這確實會花很多時間和功夫，但無論如何養育雙胞胎和三胞胎都要花很多時間和功夫。
- 8. 婦女在懷孕時乳房若沒有變大或只變大一點點，則不會產生足夠的奶水。**不正確！*只有極少數的*婦女無法產生足夠的奶水(但他們可以使用哺乳輔助器哺乳)。有一些有這類情形的婦女說她們的乳房在懷孕時沒有變大。然而，大多數在懷孕時乳房沒有變大的婦女仍可以製造充足的奶水。

9. 媽媽的乳房若是看起來不飽滿，表示裡面只有少量的奶水。不正確！乳房不用感覺很飽滿也可以製造很多奶水。媽媽不覺得乳房脹脹的是正常的，因為她的身體會調整以產生符合她寶寶需要的量。這樣的感覺會突然出現，有可能早在生產後兩周或更早就出現。乳房絕不會是“空的”，寶寶在喝奶的同時也會製造奶水。重要的是寶寶是否從乳房吸到奶水？而不是乳房該感覺如何飽滿。請看網站www.thebirthden.com/Newman.html中的影片。

10. 在公共場合餵奶很不莊重。不正確！這種想法對一位哺乳的媽媽是一種羞辱和歧視。媽媽試圖為寶寶做一件最好的事，不應該為了別人不正確的想法或缺乏了解，而被迫留在家裡或在公共廁所裡餵寶寶。這些覺得被冒犯的人只需要轉開眼睛就可以了。孩子們看到婦女哺乳不會受到心理傷害，相反的，他們可以學到一些重要而美麗迷人的事。他們甚至可以學習到女人的乳房不只是用來賣啤酒。有一些婦女為了出門而把寶寶留在家裡讓家人用奶瓶餵奶，下次或許可以鼓勵她們把寶寶一起帶出門。

11. 餵母乳到小孩 3, 4 歲是不正常的，對小孩也不好，會造成母子關係過度依賴。不正確！從人類開始出現在地球上，在大部分的文化裡，餵小孩到 2-4 歲是天經地義的事。只有到最近 100 年左右餵母乳才變成一件需要被限制的事情。讓小孩喝母乳到 3 歲並不會讓他們變得過度依賴，反而他們會因為有安全感而變得更獨立。孩子自己會決定何時離乳(在媽媽溫和的鼓勵之下)，而達成之後孩子仍會覺得有安全感。

12. 寶寶若是好幾天沒有喝奶 (或幾週)，媽媽就不應該再重新開始餵奶，因為奶水已經酸了。不正確！奶水和以往一樣好喝。母乳不是牛奶或奶瓶中的配方奶。

13. 運動過後不能餵奶。不正確！一個媽媽絕對沒有理由不能在運動後餵她的寶寶。有研究顯示說寶寶在媽媽運動完之後變得很難餵，這個研究做得並不完整也和數以百萬有每天運動習慣的媽媽們的經驗互相矛盾。

14. 餵母乳的媽媽不能燙髮或染髮。不正確！我不知道這些說法是從哪裡來的。

15. 任何事都會怪到餵母乳上。正確！若是一位媽媽疲倦、緊張、哭泣、生病、膝蓋疼痛、睡眠品質不良、愛暈、頭暈、貧血、關節炎復發 (偏頭痛或慢性疾病)，抱怨掉髮、視力變差、耳鳴或皮膚癢。不論家人、專業醫療人員、鄰居、朋友甚至計程車司機都會歸咎於餵母乳。哺育母乳也被責怪是造成婚姻問題、孩子行為不良的原因。甚至連房貸利率升高、經濟疲軟都可以怪到餵母乳上面。任何時間，只要有不符合“圖畫書”上的生活，每一個人都會忠告媽媽應該要停止哺乳生活才會更好，問題才會解決。

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 #13 還有更多哺餵母乳的迷思 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
柯曉芝 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