

更多、更多母乳哺育的迷思

1、照過 X 光的媽媽，不能餵母乳

這不是真的！

一般的X光檢查，例如胸部X光或牙科X光，並不會影響乳汁或寶寶，母親可以哺乳不需擔心。當母親有分泌乳汁時，乳房攝影的檢驗結果較難判讀，但這樣的檢驗仍然可以做，而且不需停止餵奶。除此之外，也有其他方法可以檢查乳房的腫塊。較新的顯像方法，像電腦斷層掃描以及核磁共振的掃描是不需擔心的，即便有使用顯影劑，也沒關係。**但使用顯影劑的特殊X光攝影也可以？**只要沒有使用放射性同位素，就不用掛慮且不需停餵母乳；本文所指的攝影包含經靜脈注射腎盂造影、淋巴器血管造影術、靜脈造影術、動脈造影術、脊髓造影等。**那麼使用放射性的核苷酸（骨頭掃描、肺部掃描等）呢？**寶寶會吸收到一些些放射性的核苷酸。但是，我們常常也會對小孩、甚至小嬰兒做同樣的檢驗，如果考慮到停餵母乳可能有的損失，我認為媽媽應該要繼續餵母乳。如果你覺得還是需要停餵一段時間，可以事先就將乳汁擠出，如此就不需要使用配方奶餵寶寶。百分之七十五的放射性物質經過二個半衰期，都會排出你的體外。等這樣的時間應該是足夠的（經常被用在放射性掃描的元素銻technetium，一個半衰期是六小時，所以注射十二小時後，75%將會排出你的身體）。有一個例外是甲狀腺掃描使用¹³¹I，母乳媽媽必須避免這個檢查。有許多方法可以評估甲狀腺，非常偶爾的情況才需要使用甲狀腺掃描。假如這個檢查是必須的，那麼使用¹²³I的做甲狀腺檢驗，這樣媽媽只需要依照劑量停餵 12-24 小時即可。做放射性碘檢驗前先確認清楚—這樣的測驗可以等到你完全清楚時再做。有許多許多必需做的檢驗，其實可以延後幾個月再做。另外，以放射性顯影劑做肺部掃描檢查肺部血凝塊，不再是最好的方法。目前，電腦斷層掃描是比較好的檢驗方式。（請看單張#9a 你應該持續哺乳-1）

2、哺乳媽媽的乳汁突然“沒了”

這不是真的！

如果有可能發生，也是非常少有的現象。除了每天和早晚的變化之外，乳汁的製造不會突然地改變。下列一些改變會讓媽媽以為，乳汁好像忽然間大量減少：

- **寶寶的需求量增加，進入所謂的快速成長期。**如果這是乳汁不足的原因，增加哺乳次數幾天後，就會恢復正常。嘗試擠壓乳房幫助寶寶獲得乳汁。（單張#15 擠壓乳房）
- **寶寶行為的改變。**大約在五至六週左右大時，寶寶會在奶水流速減緩時睡著了；當奶量減緩時，寶寶會開始扯乳頭或哭鬧。媽媽的乳汁並不是沒了，而是寶寶的行為改變了，試著擠壓乳房協助寶寶獲得較多的乳汁。請看網站www.thebirthden.com/Newman.html上有關如何讓寶寶含乳、如何知道寶寶有吃到母乳及如何擠壓乳房的影片。
- **媽媽的乳房軟軟的、好像不會脹奶了。**幾個星期後，媽媽感覺不再腫脹，甚至沒有脹奶感，這是正常的。只要寶寶一直有從乳房上吸到奶，就不需要擔心。（請看單張#4 我的寶寶有吃到足夠奶水嗎？）
- **寶寶比較不會吸了。**通常這是因為寶寶有使用奶瓶或奶嘴，因此寶寶學到不正確的吸吮方法。

避孕藥可能會讓你的乳汁量減少。考慮停止服用這類藥物或者改吃只有黃體素的避孕藥，或使用其他避孕方法。有些藥物，例如末梢神經系統用藥的擬交感神經劑、某些抗組織胺、利尿劑也有可能使奶量減少。

如果寶寶真的吃得不夠，尋求協助，但不要開始瓶餵，那只是會使情況更糟糕。如果絕對必要，可以使用哺乳輔助器來添加補充品，這樣比較不會干擾直接哺乳。不過，在使用輔助器前還有許多方法可以來解決問題。請尋求協助。也可試著擠壓乳房幫助寶寶吃到奶水（單張#15 擠壓乳房）。

3、醫生都很了解母乳哺育

這不是真的！

當然，也有例外。北美或西歐的醫生在醫學院訓練中很少學到哺乳的相關資訊，更少醫師學過如何實地協助媽媽開始哺乳及持續哺乳；在醫學院後的訓練，醫生對於有關嬰兒的餵食多半來自配方奶公司的報告或廣告。

4、至少小兒科醫師知道很多哺餵母乳的事

這不是真的！很明顯的，也有例外。但在醫學院後的訓練（住院醫師），大部分的小兒科醫師很少從正式的管道獲取哺乳的知識，他們在匆促當中所得到的訊息多半是錯誤的。對許多訓練中的小兒科醫師來說，哺育母乳對於住院的寶寶常被視為是“良好醫療照護的障礙”。

5、**配方奶公司的文章和配方奶樣品不會影響媽媽哺乳的持續度**

真的嗎？

如果是這樣，為何配方奶公司要如此努力的確定媽媽們都拿到他（她）們公司的試用包呢？難道這些試用包和報告是用來鼓勵大家餵母乳久一點嗎？配方奶公司不惜成本的試用包以及小冊子是要鼓勵餵母乳久一點嗎？這些公司常辯解說，如果媽媽真的要給寶寶配方奶時，他們希望母親使用他們的廠牌。但不同的廠牌會互相競爭，同樣的配方奶公司也會和母乳競爭。如果煙草公司也這樣辯解，你會相信嗎？

6、**母乳和配方奶一起給會使寶寶產生問題**

不是真的！

大部分正在哺乳的媽媽不需要使用到配方奶，當問題出現似乎需要人工的奶汁時，常常問題還是可以解決而不需要用到配方奶。然而，當寶寶需要配方奶，並沒有理由說母乳和配方奶不可以一起給。

7、**依嬰兒需求隨時哺乳的寶寶比較會產生腹絞痛**

不是真的！

腹絞痛的母乳寶寶通常體重增加得很快而且有時是頻繁地餵食。然而，許多腹絞痛不是因為頻繁餵食造成得，而是因為寶寶沒有獲得該吃到的的高脂肪奶汁。通常這樣的寶寶在一開始的前幾分鐘可以吃的非常好，再來就輕輕的吸或睡著了。當換邊餵時，寶寶又會好好的吃幾分鐘，但然後又輕輕的吸或又睡著了。寶寶因此只吃到脂肪含量較低的奶水，也較需要常常哺餵。寶寶因為吃到較多低脂肪奶水，也可能造成寶寶腹脹、哭鬧或排出噴射水狀的大便。媽媽可以讓寶寶在第一邊的乳房吸久一點，如此寶寶能獲得高脂肪的奶水，一旦寶寶只有吸卻沒有喝到奶水，媽媽可以擠壓乳房幫助寶寶。（單張#3 [哺乳嬰兒的腹絞痛](#)和單張#15 [擠壓乳房](#)）請看網站

www.thebirthden.com/Newman.html 上的影片

8、**媽媽接受疫苗注射（破傷風、德國麻疹、B 型肝炎、A 型肝炎等）應該停止餵奶 24 小時（3 天，2 星期）**

不是真的！

為什麼應該這樣？對寶寶來說這是沒有危險的，甚至寶寶可能會獲益。有比較少見的例外是，寶寶為免疫不全，這種情況下，即使寶寶吃配方奶，媽媽仍不應該接受減毒活性毒疫苗（例如，口服非注射的小兒麻痺疫苗、麻疹疫苗、腮腺炎疫苗、德國麻疹）。

9、**沒有所謂奶嘴混淆的事**

不是真的！ 寶寶沒有被混淆，他非常清楚什麼是他想要的。當寶寶從乳房吃到的奶水流速較慢，又從奶瓶吃到流速較快的乳汁時，寶寶很快地就會知道哪邊是他要的。只要直接哺餵三到四個月後，寶寶就較不會接受奶瓶。有些寶寶會偏好某一邊的乳房；瓶餵的寶寶也可能特別喜歡某一種奶嘴。所以寶寶也會偏好某一種奶頭。問題是這樣的偏好多快被建立？如果剛好一些情況都出現時，只要瓶餵一、二次，寶寶就會出現這樣的偏好。當寶寶含乳有問題時，即使之前從沒接觸過奶嘴，一旦接觸奶嘴，常常會使情況更糟糕，很少會有幫助。注意，許多說沒有奶嘴混淆的人，也會建議媽媽早一點給寶寶使用奶瓶，寶寶才不會拒絕奶瓶。

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 #14 更多、更多母乳哺餵的迷思 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

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