

母乳哺育領養的孩子

妳想要領養一個寶寶，並以母乳哺育他嗎？太好了！這件事不但辦得到，而且不難，妳有很大的機會能夠產生足夠的母乳。當然，哺育領養的寶寶和哺育懷胎數月而生下的寶寶會不一樣。

哺乳與母乳

哺育領養的寶寶有兩個重點：第一要讓寶寶吸奶，第二要產生母乳。設定一個合理的目標很重要。對領養寶寶的媽媽而言，哺乳的過程比母乳本身意義更大，很多媽媽很高興他們能夠親自哺乳，但是並不期望能產生足夠的母乳，這些媽媽尋求哺乳時與寶寶之間更親密的關係與生物的依附本能。如同一位領養媽媽說的：「我想餵母乳，如果寶寶也喝得到母乳，那就更棒了！」

讓寶寶接受乳房

雖然很多人不相信早期使用奶瓶會影響餵母乳，早期使用人工乳頭的確會造成乳頭混淆。寶寶出生後，愈早讓寶寶吸乳愈好。無論如何，媽媽的胸部必需流出奶水，好讓寶寶保持含乳與持續吸吮，尤其當寶寶已經習慣吸奶瓶中流出的奶，或是其他的餵食方法（杯餵或指餵）。因此，妳能夠做什麼呢？

1. 與接生寶寶的醫院員工溝通，讓護士長與泌乳顧問知道妳計畫餵母乳。他們應該會非常樂意配合妳的要求，如果妳沒辦法在寶寶出生之後馬上餵母乳，他們會以杯餵或是手指餵食的方式餵寶寶。事實上，愈來愈多的養母會參與寶寶生產的過程，並且在寶寶出生之後馬上餵寶寶。妳愈早開始，效果愈好。
2. 有些生母會願意在產後頭幾天餵寶寶母乳。有些社工人員或是其他人指出這樣可能會讓親生母親改變心意。這種情況有可能發生，而妳可能也不想冒這個風險。但是，讓親生母親餵幾天母乳能讓寶寶哺餵母乳、攝取到初乳、而且不會一開始就接受人工的餵養方式。
3. 當媽媽沒有足夠的奶量時，正確的含乳仍然和媽媽有足夠奶水時一樣的重要，甚至更重要。好的含乳能讓媽媽無痛地餵乳。無論媽媽的奶量很多或是很少，好的含乳讓寶寶吸到更多的奶水。（請看單張 A：當含上乳房時）
4. 如果寶寶需要補充其他補充品，媽媽應該在寶寶吸奶時，使用哺乳輔助器做補充（單張#5 使用哺乳輔助器），讓寶寶經由吸吮媽媽乳房學會喝母乳，而非杯餵、手指餵食或是瓶餵。當然，妳能夠使用事先擠出來的奶水來做為補充。如果你有辦法取得，母乳庫的母乳是僅次於自己母乳的第二種選擇。使用哺乳輔助器，雖然需要添加補充品，但寶寶仍然能直接哺餵，母乳哺育不正是你想要給你寶寶的嗎？
5. 如果寶寶無法順利的直接吸母乳，請儘快向診所尋求協助。

製造母乳

當妳確定能領養寶寶時，請立即與哺乳門診連絡，並且做好供乳的準備。請了解，妳可能會無法產生足夠寶寶喝的奶量，儘管這也許辦得到。在寶寶出生前，妳不需因為擠乳器擠出來的奶量感到失望，因為以擠奶器擠出來的奶量遠少於寶寶以正確吸吮方式所吸出來的奶量。在寶寶出生前，以擠乳器擠奶主要是為將奶水排出，以增加奶水的製造，而不是建立庫存，雖然有庫存也是不錯的事。

如果妳在 3 或 4 個月之前就確定要領養寶寶，投用雌激素與黃體素的混合藥片（與避孕藥的成份類似，但是不中斷服用，或是在胸部貼雌激素藥片並同時口服黃體素）加上使用

Domperidone，以產生與懷孕相同的荷爾蒙環境而讓妳的身體開始製造母乳，妳能夠從診所得到的這方面的指引手冊。

a. 使用擠乳器擠奶。如果妳能夠負擔的起，租一台電動雙邊的擠乳器，這樣妳只要花一半的時間，顯然地，也能夠讓你產生較多奶水。當妳一旦確定妳將領養寶寶，就要馬上開始使用擠乳器擠奶，即使妳可能要擠上四個月。妳不需要按時規律地擠乳，儘可能地擠就行了。如果一開始，一天能擠兩次，就擠兩次；如果平常日只能擠一次，但是週末能擠六次，也好。妳的伴侶也能夠幫妳刺激乳頭。

b. Domperidone（單張#19 a、b, Domperidone 1 和 2）。這種藥物能幫助妳製造出更多的奶水。如果妳要餵妳領養的寶寶母乳，妳並不一定要使用這種藥，但是它能夠幫妳的身體儘早產生足夠多的母乳。世界上並沒有百分之百安全的藥物，如果妳決定要服用它，從 1 天三次，每次服用 30 毫克開始，不過也能夠提高到 1 天四次，一次服用 40 毫克，請參閱其他的衛教單張得到相關的資訊，或是詢問母乳診所。大部分使用擠奶器與 Domperidone 的媽媽，都能夠在二至四週後，開始產生一些母乳。

我會產生足夠寶寶所需的母乳嗎？

也許吧！但是請不要抱持太大的希望。但是如果妳沒有辦法產生足夠的量，還是要哺餵妳的寶寶，並讓妳自己和寶寶享受哺餵母乳所帶來的親密感，無論如何，少量的母乳仍然比完全沒有好。

請注意：如果妳決定要服用任何的藥物（荷爾蒙或是 Domperidone），妳的家庭醫生必須了解妳服用的藥物與服用的理由。這些藥物很少發生的重大的副作用，但並不代表都不會發生。妳的家庭醫生必須追蹤妳使用藥物的情況，而且一旦妳的寶寶和妳在一起後，寶寶的醫生要知道妳餵他母乳，而且也必須追蹤寶寶的成長情形，就如同追蹤其他的寶寶一樣。

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)

請看網站 www.thebirthden.com/Newman.html 上相關的資料與影片，以了解如何使用「增加寶寶吃奶量的指引」錄影帶。

也可以參考網站 www.asklenore.com 得到更多哺育領養寶寶的資訊和指引。

單張 #23 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
蕭如芳 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