

母乳與黃疸

前言：

黃疸是由於老舊紅血球分解後形成的黃色色素—膽紅素在血液中累積所造成的。老舊紅血球的分解是正常的，但所形成的膽紅素並不一定會造成黃疸，因為肝臟會代謝膽紅素並且將它排除。新生兒由於出生後幾天內代謝膽紅素的肝臟酵素仍不夠成熟，所以容易產生黃疸。並且新生兒比大人有更多的紅血球，因此隨時都會有較多的老舊紅血球被分解，尤其當寶寶是早產、難產、或是糖尿病母親的寶寶、或者紅血球分解較一般為多(如血型不合)，則血液中膽紅素的量就可能比平常來得高。

二種型式的黃疸：

肝臟會改變膽紅素的分子形態，好讓這些物質被排出體外（改變形態的膽紅素稱之為結合型、直接反應型或水溶性膽紅素—此三個名詞是相同的）。但是，如果肝臟的功能不佳，例如在某些感染時，或者輸送膽紅素至腸道的膽小管被阻塞，那麼膽紅素便會累積在血中而造成黃疸。當此一情況發生，被改變形態的膽紅素就會出現在尿液中而使之變成棕色，這種棕色尿液是表示黃疸並不尋常的一個重要線索。由於結合型膽紅素累積造成的黃疸都是不正常的，且常常是很嚴重，必需立即加以詳細的檢查。此時，除了少數幾種極罕見的代謝疾病之外，母乳哺育不但可以而且應該持續進行。

尚未被肝臟中酵素作用的膽紅素累積，可能是正常的—這稱作“生理性黃疸”（這種膽紅素叫做非結合型、間接反應型或脂溶性膽紅素）。生理性黃疸約在出生後第二天開始，在第三到四天達到高峰，之後才開始消失。但是，可能會有其他需要治療的情況，使此種黃疸加重惡化。由於此種黃疸與母乳並無關係，因此應該持續哺餵母乳。例如寶寶因為紅血球的快速分解而造成嚴重黃疸，它並不是停掉母乳哺餵的理由，在這種情況下應繼續母乳哺育。

所謂的母乳性黃疸：

有一種非常普遍的情況是母乳性黃疸，沒有人知道母乳性黃疸的形成原因。要斷定是否是母乳性黃疸，寶寶應該至少是一週大以上，有趣的是，許多這樣的寶寶也會有較嚴重的生理性黃疸。這些寶寶只吃母乳、體重應該增加得很好、排便次數很多、尿量多而清澈，大致來說是長得很好的（單張#4 *我的寶寶有吃到足夠的奶水？*）。在這樣的情況下，才能稱之為母乳性黃疸，當然偶而泌尿道感染或甲狀腺功能低下，以及少數較罕見疾病也可以引起類似表現，必需先予以排除。母乳性黃疸約在 10-21 天會達到高峰，但可能持續 2~3 個月之久。母乳性黃疸是正常的狀況，很少因為這種情況需要停餵母乳，也只有在少數情況下才需要作治療（如照光）。到目前為止，並沒有證據指出母乳性黃疸會對孩子造成傷害。不應該“爲了要診斷”停餵母乳。如果寶寶真的只吃母乳而狀況良好，是沒有任何理由需要因此停餵母乳或用輔助器補充奶水。認爲寶寶黃疸是有問題的這種想法，來自於以配方奶寶寶的標準來衡量母乳寶寶所造成的，這種想法也普遍存在於醫療工作者心中，這真是不合邏輯。因為配方奶寶寶很少在一週後仍有黃疸，如果黃

疸仍存在時，就會被認為是“有問題”的。因此有母乳性黃疸的孩子就會成為需要擔心而必需做“某些檢查與治療”。但在我們經驗中，絕大部分體重增加良好且健康的純母乳寶寶，在 5~6 週大甚至更大時仍然有母乳性黃疸。事實上，問題應該是沒有黃疸是否是正常的，而我們應該擔心的是沒有黃疸？總之，**不要因為母乳性黃疸而停餵母乳。**

母乳不足的黃疸：

寶寶沒有吃足夠的母乳，可能造成比平常為高的膽紅素，或黃疸比一般持續更久，這可能是因為媽媽奶水來的較一般為慢（但假如寶寶在前幾天吃得好，就不會是問題），或因醫院的常規限制母乳哺餵，或者最可能的是因為寶寶含乳不佳以致於無法吸到媽媽乳房中的奶水（單張#4 *我的寶寶有吃到足夠的奶水？*）。當寶寶吸奶量較少時，其排便次數及份量也減少，因而導致排放到腸道中的膽紅素會被重新吸收到血液中，而非被排到大便中。很明顯的，要避免母乳不足的黃疸最好的方式是讓母乳哺育有個好的開始（單張#1 *母乳哺育—正確的開始*）。當然，處理此種黃疸的方法不是讓寶寶離開乳房或是給予奶瓶（單張B *增加寶寶吸奶量的原則*）。如果寶寶吸吮得很好，更多次的餵食就足以使膽紅素更快地下降，雖然事實上，並沒有什麼事需要做。如果寶寶吃得不好，協助他含乳含得更好，可以使寶寶更有效率的吸奶並吃到更多的母乳。擠壓乳房讓寶寶獲得更多的母乳也會有幫助（單張#15 *擠壓乳房*）。如果修正含乳和擠壓乳房沒有幫助，使用哺乳輔助器來補充奶水較為合適的（單張#5 *使用哺乳輔助器*）。請看單張：*增加寶寶吸奶量的原則*，並看網站www.thebirthden.com/Newman.html上的影片來了解如何使寶寶含上乳房、如何知道寶寶有吃到奶水、如何擠壓乳房，以及其他的資訊。

照光治療：

照光會使得寶寶的水分需求量升高。如果寶寶哺育良好，更多次的餵食通常可以補足此一需求量的增加。但是，假如覺得寶寶需要更多的水分，可以使用哺乳輔助器來做補充，輔助器中最好使用擠出的奶水，或用擠出母乳加上糖水或者只用糖水，而不要使用配方奶。

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 #7 母乳與黃疸 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
周怡宏 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