

純母乳哺餵應適當補充 維生素 D 和鐵劑 以降低寶寶成長緩慢之疑慮

◎基隆長庚新生兒科主治醫師 廖穗綾

維生素 D 和鐵劑是嬰幼兒成長的重要營養素，基隆長庚團隊研究卻發現，以純母乳哺餵的嬰幼兒，1 歲時罹患缺鐵性貧血的機率，是混合餵養嬰幼兒的 9 倍，維生素 D 不足的比率也高出 6 倍；因此推測純母乳哺餵的嬰幼兒生長較緩慢可能與缺乏維生素 D 和鐵有相當高的關聯性。此重要發現已刊登於 2019 年 12 月的國際知名期刊「科學報告（Scientific Report）」。

母乳是媽媽們給寶寶最好的禮物，母乳的營養是一般配方奶無法取代的。然而母乳不含維生素 D，維生素 D 會增加鈣吸收及骨骼生成速度，因此需額外補充；而 4 個月過後的寶寶對鐵的需求上升，因此需靠副食品或鐵劑來補充，鐵會促進 IGFBP-1（類胰島素生長激素結合蛋白 -1）的分泌，IGFBP-1 是一種生長因子，能刺激肌肉細胞生長和分化。

常有家長擔心純母乳哺餵會影響寶寶成長，過去也有研究認為純母乳哺餵的孩童比較瘦小。為探討此現象是否仍



現職專長 基隆長庚兒科副教授級主治醫師
預防注射、嬰幼兒健康檢查及成長發育評估、一般新生兒疾病及衛教、早產兒追蹤

然存在以及其造成原因，長庚團隊針對 630 名嬰幼兒進行檢測研究，其中純母乳哺餵 191 名、配方奶或混合哺餵 439 名；從 1 個月大追蹤至 3 歲，檢測其身高、體重及頭圍，每年抽血檢驗生長相關營養素，並填寫飲食問卷。

研究結果顯示，純母乳餵養超過 4 個月的孩童，在 1 歲過後雖然成長曲線大多在標準範圍內，但其身高落在低標的比例卻較高，1 歲 21.6%、2 歲 19%、3 歲 22.9%；而配方奶或混



▲純母乳嬰兒較易貧血，4個月大應以副食品補充營養

合哺育的孩童僅為1歲13.1%、2歲9.6%、3歲18.2%。

抽血結果則顯示，純母乳餵養的孩童在1歲時，罹患缺鐵性貧血的機率為34%，是混合餵養的孩童的9倍，而維生素D不足的比率為60%，是混合餵養孩童的6倍。不過在2歲過後，純母乳餵養的孩童血中鐵蛋白指數逐漸恢復正常，可能因為在該年紀過後大部分的孩童會以魚肉類等固體食物為主食，因此鐵質來源豐富。但血清維生素D的濃度，一直到3歲仍持續偏低，其原因不明，有待進一步研究。

問卷進一步發現，有高達8成的孩童，以純母乳哺育時未適當補充維生素D及鐵劑，使得血中鐵和維生素D呈現缺乏現象。

為降低寶寶成長緩慢之疑慮，建議

家長在寶寶剛出生時以純母乳哺育，應補充口服維生素D每天補充400IU。等寶寶4個月大時，鐵的補充則可藉由副食品來加強，但若未開始使用副食品或進食狀況不佳時，則可使用口服鐵劑每天補充每公斤1毫克。富含維生素D的食物如豬肝、蛋黃、乳製品、麥片、深海魚類（鮪魚、吳郭魚、鮭魚）、深綠色及紅黃色蔬果等。含鐵量較高的食物如豬肝、燕麥、糙米、火龍果、蘋果、百香果、肉類、蛋、全麥麵包、木耳、紅莧菜、和紅鳳菜等。

除了對生長有影響外，最近也有不少科學家發現，維生素D對於對抗病毒及提高身體免疫力有幫助。因此醫師呼籲家長，在哺育寶寶純母乳時，不要忽略了補充維生素D等營養素的重要性。

