

與寶寶的幸福接觸～ 談母乳哺育與營養

◎林口長庚新生兒科主治醫師 謝博宇

◎林口長庚新生兒科主任 江明洲 校閱



專長

新生兒急重症照護、早產兒照護和追蹤、疫苗接種及預防保健、嬰幼兒健康檢查及發展評估、一般新生兒疾病

兒童醫療

「**餵**母乳是產前下定的決心，不過剛開始親餵時好崩潰，寶寶一哭我就好擔心，深怕寶寶沒有吃飽。」準備帶3天大寶寶回家的新手媽媽難掩擔憂。

母乳是媽媽給寶寶的第一份禮物，也是最天然、最安全的營養來源。產後前3天的母乳分泌量較少，加上寶寶的胃容量仍小，

所以需要比較密集的餵食（一天約8～12次）。不過母乳對於寶寶來說很好吸收，不用吃很多就能有充足營養，而且這些營養為寶寶量身訂做，也隨著寶寶長大而改變。純母乳可以一路供應到寶寶6個月大，之後再依添加副食品原則開始幫寶寶補充副食品，母乳可再持續哺餵到兩歲。

母乳可以促使寶寶腸道中益生菌的生長，有益腦部及神經發展，也能減少過敏、腹瀉、感染和嬰兒猝死症候群的發生，兒童期糖尿病及肥胖的機會也會下降。對媽媽也有好處，像是減少產後出血、乳巢癌和乳癌的機會。

不過滿月回診時，在診間哺乳媽媽最擔憂的就是「奶水量」。回到奶水分泌的原理：寶寶吸吮乳頭時會傳遞信息到媽媽的大腦，促進更多的奶水分泌。

我們鼓勵媽媽觀察寶寶想吃奶的舉動，像是蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、尋乳或吸手，盡早在寶寶想吃、但還沒哭泣的時間就先餵奶，透過頻繁的吸吮能促進奶水分泌。至於寶寶吃飽了就會全身放鬆、減少吸吮，遠離乳房並很滿足入睡。如果寶寶與媽媽短暫分開，我們也鼓勵媽媽每 3 小時就將奶水擠出。

當然，我們仍有些依據可以觀察寶寶有沒有喝足奶水，例如出生後兩週以內沒有恢復至出生體重、一天排尿次數少於 6 次且顏色較深，就有可能是寶寶脫水需要尋求專業建議。至於媽媽的飲食盡可能均衡營養，並選擇原型的食材進行簡單烹調，讓食物的養分分泌到乳汁中，謹記：「媽媽均衡飲食，寶寶餓了就喝！」

要提醒的是，足月健康寶寶的胃容量不大，而且每個寶寶的喝奶量都不盡相同，所以依寶寶的需求來餵食，並且讓他決定自己要喝的量，少量多餐也很正常。

另外值得注意的是，寶寶出生時體內的維生素 D 取決於媽媽懷孕時的狀況。孕婦維生素 D 缺乏很常見，以純母乳哺餵的嬰幼兒

較常有維生素 D 不足的情況，影響鈣質吸收和骨骼生長速度。因此建議純母乳或部分母乳哺餵的媽媽每天幫寶寶補充口服維生素 D。如果是母乳哺育的早產兒也會需要更高的鐵攝取量，在一個月大之前就可以依照新生兒科醫師的建議每日補充鐵。

在健兒門診也常遇到母乳哺育的寶寶有黃疸，若超過 2 週，要特別注意大便顏色是否正常。若滿月後黃疸仍持續不退，記得帶來給兒科醫師做進一步檢查。

即使母乳對寶寶來說是最好的食物，不過哺育母乳是段充滿挑戰的過程，需要身旁親友和醫護人員的支持。「哺乳不只是媽媽一個人的責任，也是全家人的事。」若媽媽感到憂慮、壓力或疲憊都會影響到母乳的分泌，所以媽媽盡可能保持放鬆的心情哺乳，更能創造正循環。如果奶水不足或乳腺炎無法順利哺乳時，可以考慮使用嬰兒配方奶輔助。

「現在親餵很有成就感，是我和寶寶可以獨處的幸福接觸時光。」帶著滿月的寶寶回診的媽媽露出幸福的表情。💖