

## 哺乳嬰兒的腹絞痛 Colic in the Breastfed Baby

腹絞痛是自然界中的一個奧秘。沒有人知道它到底是什麼，但是每個人對它都有意見。在典型的情況下，寶寶在出生兩到三星期後開始會有一段愛哭時間。這段愛哭的時間大多發生在傍晚，最後會在寶寶大約三個月大的時候停止（偶而是更大一點）。當寶寶啼哭時，他通常是無法被安撫的，雖然抱著他走動、搖擺或載他兜風，他可能會暫時安定下來。如果寶寶要被稱為是腹絞痛的情形，先決條件是他的體重增加得很好且很健康。

腹絞痛的觀念被延用到幾乎所有煩躁或者哭鬧的寶寶，這因為我們也不確知腹絞痛是什麼。目前對腹絞痛沒有治療方法，儘管很多的藥物治療和行為對策都試過了，但是沒有任何證實的效果。每個人都聽過誰家寶寶的腹絞痛用特殊方法給治療好了。大家都明白，似乎所有方法都有效，可是都只有短時間的效果。

### 哺乳寶寶的腹絞痛

除了任何寶寶都可能有的腹絞痛情況，還有三種情況可能會讓哺乳寶寶焦躁或腹絞痛。再一次聲明，寶寶體重增加正常而且健康為前提。

#### 1. 每次餵食兩邊乳房

母乳在同一次餵食期間會有改變。一種改變是當寶寶從乳房吸走愈多奶水時，母乳的脂肪量會逐漸增加。如果媽媽在寶寶吃完一邊乳房前就轉餵另一邊，寶寶可能會得到相對較低量的脂肪。造成寶寶得到比較少的卡路里，因此餵食次數會較頻繁。如果寶寶吃進很多母乳（因為奶水卡路里濃度較低），他可能會吐出來。因為母乳脂肪含量比較低，胃排空比較快，造成大量乳糖全在同一時間到達小腸。分解乳糖的蛋白質（乳糖酶）可能無法同時分解這麼多的乳糖，而寶寶可能有乳糖不耐症的症狀一哭、脹氣和嘔吐性、水樣性、呈綠色的大便，這些症狀甚至可能在餵食時發生。這些寶寶並非有乳糖不耐症。他們對乳糖有問題是因為婦女得到不正確的餵奶資訊，所以不需因此換成無乳糖配方奶。

- a. 不要計算妳的哺餵時間。各地的媽媽在還不會看鐘錶前就已經可以成功地哺餵寶寶。母乳哺育問題大多發生在人人有手錶的社會中，在沒有手錶的社會中問題就少得多了。
- b. 只要寶寶有確實地從乳房上吸到奶水（請看[www.thebirthden.com/Newman.html](http://www.thebirthden.com/Newman.html)網站上的影片），媽媽應持續讓寶寶吸一側乳房，直到他自行放開，或者在乳房上睡著。如果寶寶只有吃很短時間，媽媽可以擠壓乳房（看單張#15 擠壓乳房）讓寶寶繼續喝奶而不只是空吸。請注意有些寶寶可能含著乳房兩小時，但是真正在吃只有幾分鐘。這樣情況寶寶可能只攝取到相對較少的脂肪，這是要擠壓乳房的理由。如果吃完一邊乳房，寶寶還想吃，再給他另一邊。如果寶寶還餓，不要不給他吃另一邊。
- c. 下一次餵食，媽媽應該以同樣方法從另一邊開始。
- d. 媽媽的身體會很快的適應新方法，她不會有乳房腫脹或乳房不對稱的現象。
- e. 如同沒有「規定」每一次哺乳都要餵兩邊乳房，當然也沒有「規定」每一次哺乳只能餵一邊乳房。讓寶寶吸完一邊的乳房（擠壓乳房讓寶寶喝久一點），如果他還想吃，就再給他吃另一邊。
- f. 在某些情況中，可能比較好的方式是以一邊乳房哺餵寶寶兩次或更多次之後，再換邊哺乳兩次或更多次。
- g. 如果寶寶含乳房的姿勢不好會讓這個問題更嚴重。良好的含乳是讓哺乳簡單的關鍵。

#### 2. 過度活躍的噴乳反射

寶寶太快吃到太多母乳可能會變得容易哭鬧，在乳房上非常煩躁不安而且可能會被認為有腹絞痛。通常，寶寶的體重增加得很好。而且寶寶在哺乳幾分鐘後，開始咳嗽、噎到或者在乳房上掙扎，他可能放開乳房，而通常媽媽的母乳會噴灑。在這之後，寶寶通常會再回到乳房上，但他可能哭鬧而重複同樣的動作。他可能不喜歡快流速的母乳，對於慢流速也沒耐心。這是一個非常難受的階段。還有比較罕見的情況，就是寶寶甚至會在幾個星期後開始拒絕吸奶，這通常是發生在寶寶三個月大的時候

- a. 如果妳還沒有試過一次只餵一邊乳房，試試看。有時候比較有用的方式甚至是以同一邊乳房哺餵寶寶兩三次，然後再換另一邊乳房。如果妳覺得另一邊乳房會脹奶，只要擠出一些乳汁，讓自己覺得舒適些即可。
- b. 在寶寶很餓前哺餵，不要為了拖延哺餵時間而給寶寶喝水（母乳寶寶即使在很熱的天氣也不需要水）或奶嘴。一個餓極了的寶寶會「狼吞虎嚥」地吸吮乳房，因而造成過度活躍的噴乳反射。只要寶寶表現出飢餓的徵兆，馬上哺乳。如果他仍然呈半睡眠狀態，那是最好的了。
- c. 盡可能在平靜、放鬆的情況下餵食寶寶。大聲的音樂、亮光不利於好好的餵食。

- d. 躺下來餵食有時候很有效。如果側躺餵食沒有幫助，試著平躺讓寶寶趴在你上方餵食，地心引力會幫助減緩流速。
- e. 如果你有時間，在餵食寶寶前擠出一些乳汁(大約 30c.c)；但這不是最先要試的。
- f. 寶寶可能不喜歡快流速，但在流速太慢時也會變得煩躁。如果你覺得寶寶哭鬧是因為流速太慢，擠壓乳房增加流速會有幫助（單張#15 擠壓乳房）。
- g. 如果寶寶含乳房含的不好會讓這個問題更嚴重。正確的含乳是讓哺乳簡單的關鍵。
- h. 有時在餵食前給寶寶 2-4 滴的市售乳糖酶（消化乳糖的酵素），可以減緩症狀。這種酵素不用處方箋也可以買的到，但是很昂貴，而且只是偶而有效。
- i. 使用乳頭罩可能有用，但是只能在其他辦法都無效的情況下使用，或是在妳所得到的協助均無法減輕寶寶的症狀時使用，這是倒數第二種方法。
- j. 最後的方法就是與其轉換成配方奶，不如以奶瓶餵寶寶擠出來的母乳。

### 3. 母乳中的外來蛋白質

有時母親飲食中的蛋白質 *可能* 會出現在母乳中，而且 *可能* 影響寶寶。最常見的是牛奶的蛋白質。其他蛋白質也可能會分泌到某些人的母乳中。事實上，這些蛋白質和其他物質出現在母乳中，通常不一定是壞事。事實上，這通常是好的，因為這樣可幫助寶寶對這些蛋白質不會太敏感。如果你對此有任何問題可以詢問。

因此在治療絞痛的母乳寶寶，一個步驟可能是請媽媽停止吃乳製品或其他食物，但一次只停一種。乳製品包含了牛奶、乳酪、優格、冰淇淋和其他可能包含牛奶的製品。當牛奶蛋白質被破壞，例如煮過，應該是沒問題的，如果你有任何問題請詢問。

如果母親避免某些食物後並沒有效果，媽媽可服用胰臟酵素，來分解她小腸中的蛋白質，使這些蛋白質不會被吸收，而出現在母乳中。剛開始媽媽一餐可以服用一顆胰臟酵素。

**請注意：牛奶蛋白不耐症和乳糖不耐症無關。並且，母親本身有乳糖不耐症還是可以餵母乳。**

#### 建議方法：

- a. 媽媽需要避免所有乳製品 7-10 天。
- b. 如果沒有任何改變，媽媽可以重新使用乳製品。
- c. 如果情況有改善，而且乳製品是媽媽的正常飲食的一部分，則可以在飲食中慢慢恢復食用乳製品（不需要為了製造奶水而特別飲用牛奶）。有些寶寶無法忍受在媽媽的飲食中出現任何的乳製品，但是大部分的寶寶是可以忍受少量的。媽媽可試著找出自己可以攝取的乳製品用量，同時又不會引起寶寶的反應。
- d. 有人會擔心鈣質的攝取，但鈣質不一定要從乳製品攝取。7-10 天沒有吃乳製品不會造成任何營養問題。事實上，證據顯示即使沒有吃額外的鈣質，哺乳可以預防婦女產生骨質疏鬆。寶寶也會得到他所需要的鈣質。
- e. 媽媽要小心不要去太多飲食中的食物。每個人可能都聽過某一位寶寶的情況比較好了是因為他媽媽停止吃青花菜、牛肉、香蕉、麵包等等，結果媽媽只吃白飯而已。我們的飲食太複雜了，以致不能確定是那一項真的影響寶寶。

要有耐心，不管怎麼樣問題都會變好。**配方奶不是答案**，雖然有些寶寶因為奶瓶流速比較規律，而有改善。但是配方奶不是母乳。事實上，用奶瓶餵擠出的母乳，寶寶也會因規律的流速而改善。即使都沒有效，時間通常會幫忙。每一個日夜似乎很漫長，但一週很快就渡過了。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 [drjacknewman@sympatico.ca](mailto: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 #2 哺乳嬰兒的腹絞痛 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

郭素珍 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