

母乳哺育-正確的開始 Breastfeeding—Starting Out Right

母乳哺育是一種既平常又自然的餵食嬰幼兒方式，人奶是特別為人類嬰兒所製造的奶水。從牛奶或大豆所製成的配方奶（大部分的配方奶甚至所謂特製的配方）僅是表面上的相似，不同於此說法的廣告其實是誤導大眾的。對大部分的母親來說，母乳哺育應該是一件既簡單又不麻煩的事，好的開始能確保媽媽和寶寶在哺乳的歷程中都有極美好的體驗。

絕大部分的母親可以完美地純母乳哺育他們的寶寶六個月，事實上，大部分的母親所生產的奶水都**超過實際所需**。不幸的是，太多的醫療保健機構仍保存舊式醫院的瓶餵習慣，使得母乳哺育對大多數的媽媽或寶寶而言變成是困難，甚至不可能的事。要正確而適當的建立起哺乳習慣，在最初幾天是非常重要的。當然，即使有蠻糟的開始，很多媽媽和寶寶還是能克服。

母乳哺育的訣竅就是要讓寶寶正確的含住乳房，如果寶寶能正確的含住乳房，那他就能獲得足夠的乳汁。乳房含得不好的寶寶是很難獲得乳汁的，尤其是當母乳量不足時。錯誤的含奶方式就像是給寶寶一個奶嘴洞太小的奶瓶，即使奶瓶內裝滿奶水，寶寶卻沒有辦法吸到很多；如果寶寶沒有正確含住乳房，也有可能造成母親乳頭疼痛；而且如果寶寶沒有得到足夠的奶水，他會一直黏在媽媽的胸部，如此更加重乳頭的疼痛。不幸的是，即使寶寶沒有正確含住，很多人還是會說他含得不錯。太多應該有更好知識的人不知道什麼是正確含奶方式。下面是一些方法，可以讓母乳哺育更簡單：

1. 正確的含住乳房是成功的重要關鍵

這是成功哺乳的秘訣，不幸的是，太多的媽媽接受不知道什麼是正確含住乳房姿勢的人幫助。如果人家告訴妳寶寶含得正確，但是妳還是覺得乳頭非常疼痛，那就要開始懷疑其可信度，並且趕快找真正懂得的人幫忙。在妳離開醫院之前，應該要確定寶寶有正確的含住乳房，並確實從妳的乳房獲得乳汁，而且你要知道如何判斷寶寶有從乳房吸到乳汁（嘴巴張大一暫停—合起來的吸吮型態）（可以上網www.breastfeedingonline.com/newman.shtml或<http://www.thebirthden.com/Newman.html>看如何讓寶寶含上乳房的影片及其他影片）。如果妳和寶寶已經離開醫院卻還不知道這些，趕快找有經驗的人幫忙（看單張“當含上乳房時”）。有些醫護人員會告訴媽媽當餵奶疼痛時，表示含乳沒含好（通常是正確的），所以媽媽應該讓寶寶離開、重新含上。這並不是個好主意，乳頭疼痛通常會變緩，所以媽媽應該在下次哺乳或餵另一邊乳房時再修正，因為一再地讓寶寶離開、重新含上，只會加倍疼痛和傷害。

2. 寶寶出生後應該馬上接觸乳房

大部分的新生兒可以在出生後幾分鐘內就躺在媽媽的懷裡。事實上，研究發現只要提供這樣的機會，許多幾分鐘大的寶寶會開始從媽媽的腹部爬向乳房，自行含住乳房並開始吸吮，這個過程可能持續一個小時或是更久，但是這段時間應該儘量讓媽媽跟寶寶在一起，好讓他們開始學習適應彼此。有這種自己含住乳房經驗的寶寶可以少掉很多的哺乳問題，而這個過程媽媽並**不需要花什麼力氣**；通常沒有這麼做的藉口是媽媽在分娩後太累了，這真是無聊而無知的藉口。順便一提，研究也指出媽媽和寶寶間的肌膚接觸能幫寶寶保溫，效果就像在保溫箱裡一樣（看肌膚接觸的單張）。順便一提，很多嬰兒在這時間內不含乳房也不吸奶，一般而言，這不是一個問題，等待嬰兒自己開始哺乳並無妨，即使嬰兒沒有含住乳房，肌膚接觸對嬰兒及母親都有好處。

3. 母嬰同室

絕對沒有任何醫療上的原因需要分開健康的媽媽和寶寶，即使是短時間也不需要。

- 例行性隔離媽媽和剛出生的寶寶已經是過時的事了，而隔離的原因只不過是要讓父母知道是誰在控制一切（是醫院而不是父母）。而且常常有些似是而非的理由，像是寶寶出生前就排出胎便；一個產前排出胎便的寶寶在出生幾分鐘後如果表現不錯，那通常之後都不錯，不必放入保溫箱再做幾小時的「觀察」。
- 沒有證據顯示媽媽與寶寶分開後可以獲得比較好的休息，相反地，媽媽和寶寶在一起反而可以好好地休息而比較放鬆。他們學習如何有同樣的睡眠節奏，如此，當寶寶醒來要吃東西時，媽媽自然會跟著醒來。但是如果寶寶在別處，當他醒來時，媽媽可能仍在熟睡中，被叫醒時會覺得疲憊。如果媽媽已經學習如何躺餵，她更能得到較好的休息。
- 寶寶在開始哭之前會有一段長時間表現出準備要吃奶的樣子，像是呼吸改變，或是伸展手腳，這時媽媽會從淺眠中甦醒，奶水開始流出，然後這個平靜的寶寶會滿足地吃奶。如果寶寶在嘗試吸奶前已經哭過一陣子，那即使他很餓了，

還是可能抗拒吸奶。我們應該鼓勵媽媽和寶寶在醫院時就睡在一起，這種方式可以讓媽媽同時哺乳與休息。哺乳應該能讓人放鬆，而不是疲累。

4. 不要給寶寶人工奶嘴

「乳頭混淆」是否存在仍有些爭議。寶寶會選擇能給予快流量奶水的物品而可能排斥其他的。因此，在剛開始的幾天，當媽媽只有製造少量的奶水(這是自然的)，而寶寶卻從奶瓶(這是自然的嗎?)得到快速的奶水供應，那麼他會傾向於較喜歡這種快速滿足的方法。你不需要是一個火箭科學家就可以了解這個情況，但是很多應該要幫助妳的醫療人員卻好像不知道。注意，被混淆的不是嬰兒，乳頭混淆還包括很多的問題，像是寶寶沒有辦法好好吸吮乳房，那麼他就沒有辦法順利獲得乳汁，及/或媽媽乳頭會疼痛。但是即使寶寶「接受兩者」並不表示奶瓶沒有負面的影響。就算是寶寶需要另外的補充，還有其他方法可以選擇(請看單張#5 利用哺乳輔助器及單張#8 手指餵食)，那麼為什麼要使用人工奶嘴？

5. 不限制哺乳的時間和頻率

如果寶寶喝的好，就不會一次吸個幾小時。如果有這種情形，通常是因為寶寶沒有含好，所以沒有吸到已經存在的奶水。尋求協助修正寶寶含住乳房的姿勢，並擠壓乳房讓寶寶得到更多的乳汁(單張#15 乳房擠壓)，擠壓乳房對於產後頭幾天初乳的順暢流出很有助益。安撫奶嘴、奶瓶或把寶寶放在育嬰室並沒有幫助，寶寶正確的含住乳房才有幫助。

6. 很少需要添加水、葡萄糖水或配方奶

讓寶寶正確地吸奶並且得到所有的奶水，可以避免大部分的添加物。如果有人沒看過妳的哺乳情形就告訴妳需要另外的添加其他食物的話，尋求其他瞭解情況的人協助。寶寶很少需要額外的添加物，大部分是醫院的工作人員為了方便而建議補充的。如果需要補充，那麼要求他們利用哺乳輔助器(請看單張#5)，而不是杯子、手指餵食、針筒或奶瓶。最好的添加物就是妳的初乳，如果你一開始無法擠出很多初乳，可以在初乳中混合 5% 的葡萄糖水。在剛開始幾天幾乎不需要配方奶。

7. 免費的配方奶樣品和配方奶公司文宣對妳沒有好處。

這些「贈品」的唯一目的就是要妳使用配方奶，這是非常有效但不道德的推銷術。如果妳是從醫療保健人員處拿到這些東西，那麼妳應該懷疑他/她的哺乳知識和他/她對哺乳的用心。或許妳會這麼認為：「但是我的寶寶吃不飽，他需要配方奶！」但是，更可能的是妳只是沒有獲得適當的協助，寶寶也只是沒有吸到乳房中已經有的奶水。即使妳真的需要配方奶，別人不應該建議一種特定的品牌並給妳免費的試用品。妳要尋求的是有用的幫助，配方奶試用品對妳根本沒有幫助。

在一些情況下可能無法很早開始哺乳。然而大部分的醫療原因(如母親的藥物治療)並不需要停止或延遲哺乳，你得到只是錯誤的訊息，你需要尋求正確的協助。其實早產兒可以開始哺乳的時機比多數醫療保健機構所准許的時候早得多。事實上，研究已經非常明確顯示，對早產兒直接哺乳比瓶餵更不吃力。遺憾的是，大多數照顧早產兒的醫療保健人員看來並不知道。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 driacknewman@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 #1 母乳哺育—正確的開始 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

方瑞英、陳昭惠翻譯 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