



# 無敵母乳



## 餵哺母乳前準備

母親在懷孕及決定餵哺母乳時，便要開始做足準備，包括：

- 進食適量以保持適當的體重增長；
- 均衡且多元化的飲食可為孕婦及胎兒提供全面營養；
- 按需要使用補充劑，例如葉酸、鈣質、鐵質等；
- 避免煙酒，因吸煙飲酒可引致早產及產下不足重量嬰兒；
- 注意食物安全，避免進食一些容易引致疾病食物，如未熟透的肉、蛋、內臟、海產類或魚生；
- 飲食以清淡為主，減少煙燻或醃製的食物，如鹹蛋、鹹魚、腐乳、臘味等。

由於任何藥物都有機會去到母乳，故懷孕和餵哺母乳期間服用任何藥物，必須先諮詢醫生。另餵哺母乳期間，女士必須飲很多很多水分，起碼每日十杯，包括清水、湯水、果汁、奶。牛奶方面，懷孕期間每日兩杯，餵哺母乳期間要三杯；並要有足夠睡眠，好好護理乳房和乳頭。

在了解過母乳的好處及事前準備後，下期余思行再為準母親講解餵哺期間須注意的事項。

計劃或正餵哺母乳婦女，飲食務必要揀擇。



註冊營養師余思行



## 母乳vs奶粉

飲用奶粉的BB較容易出現熱氣、便秘等情況，這是甚麼原因呢？余思行解釋，這不是因為奶粉中有任何成分引致熱氣，而是母乳太好，完全符合嬰兒成長期需要，故嬰兒較少出現腸胃問題。「嬰兒便秘是不夠水分所引致，母乳就能自行調節滿足BB所需，相對根據科學配方調配的奶粉，不會時刻變化來配合嬰兒所需，效果當然不及母乳。」



### 母乳實況 問卷調查記者會

吃母乳的BB，較少出現腸胃問題。

## 初乳最矜貴

渾然天成的母乳，成分時刻變化，以百分百滿足嬰兒需要，當中以「初乳」最為重要，因為卡路里和抗體特別高，蛋白質、維他命和礦物質亦較多，而脂肪比例則比成熟的母乳少一點。

「初乳的蛋白質在腸道會形成一層保護膜，保護腸道免受細菌入侵。之後母乳又會慢慢變化來遷就嬰兒的需要，過了幾日之後，母乳的蛋白質會減少，而脂肪和碳水化合物的含量會提升。BB出世之後幾日，體重是會減輕的，因為少了一些水分，不過之後會穩定地增長。而這階段母乳的脂肪和碳水化合物含量會多一點。」

母乳亦有分前乳和後乳，餵哺的時候要確定餵完一個乳房才餵另一邊乳房，因為成熟母乳的初段水分比例特別多，這是為了滿足BB肚餓時初段的口渴感，後乳則脂肪多一點，令BB有飽肚的感覺。所以餵母乳時，應該餵一邊乳房後再轉另一邊乳房。



母乳會因應嬰兒需要而改變營養比例，確保時刻都是最好的！

## 營養齊備 兼備抗體

「母乳可以給予初生嬰兒『the best nutrition』(最佳營養)，有齊嬰兒所需要且份量適宜的營養，即是碳水化合物、蛋白質和脂肪的完美營養比例，及提供消化酵素。它亦有齊維他命和礦物質，百分百足夠嬰兒所需。」

「而最重要的，是母乳含有媽媽的抗體，能夠對抗疾病，這是任何配方奶粉永遠都無法提供的。」

「我們建議餵哺母乳時間愈長愈好，能夠至一歲就最理想。如母親因不同原因致未能長期餵哺母乳，我們亦建議最少要餵哺頭兩星期，因為初乳的抗體是最多的。」余思行說。

而且一歲以下的幼童不可飲用普通牛奶，「家長都會選擇市面上的嬰兒配方奶粉，雖然嬰兒配方奶粉也可找到母乳中的營養，不過營養就一定不及母乳豐富，更重要的是沒有抗體。」余說。



## 嬰兒母親各有益

餵哺母乳的好處，除了含消化酵素易於消化，BB患上腸胃感染的機會亦較少，因為母乳完全無菌；母乳亦時刻可以提供，溫度永遠都是適合。

母乳的好處還有一大籮，包括BB耳發炎、腸胃感染都會少一點，貧血也會少一點；皮膚敏感和整體敏感機會會較低；可減低便秘及肚瀉機會；日後肥胖的問題也低一點；高血壓、糖尿、蛀牙機會也會減低。

對於母親的好處是不用洗奶樽、不用花錢、快減磅，還有令到子宮收縮，並且加強母子間的親密聯繫。有德國研究亦證實，餵哺六個月母乳的媽媽，可減低14%患乳癌機會。

餵哺母乳所建立的母子親密關係，是任何奶粉都無法做到的。

