



養和杏林手記

2021 年 1 月 1 日

## 《守護生命最初 1000 天 讓寶寶贏在起跑線》

| 撰文：高咏梅



養和醫院註冊營養師

文章刊於 2021 年 1 月 1 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

「生命最初 1000 天」是指懷孕期間的 270 天，再加上幼兒踏入兩歲前的 730 天，當中橫跨了母親的孕期、嬰兒的哺乳期及輔食期。這黃金 1000 日，被世界衛生組織定義為一個人成長發育的「關鍵窗口期」，期間母親及嬰兒的營養狀況，將為孩子一生的健康奠定重要的基礎，影響力甚至比遺傳基因更大！

世界衛生組織於 2010 年呼籲各國要關注「生命最初 1000 天」的幼兒營養狀況。為何這千日影響如此深遠？這段關鍵時期是人類一生中各方面生長發育最快的時期，具有很強的可塑性。2 歲的幼兒腦部已發展達成人八成的大小，身高也長至成人的一半，身體消化及免疫系統亦漸趨成熟。研究指出，孩子未來的健康只有約 20% 由基因決定，80% 由飲食及生活習慣等環境因素主宰。

### 懷孕期適當地增重

若在生命最初的 1000 天一旦營養失衡，會影響胎兒發育，造成兒童認知和學習能力損害、發育遲緩，以及免疫力削弱等問題均難以逆轉，更會影響兒童的自信心及成年後的工作能力。如果這時期營養不良又或營養過剩，亦會增加成年後患上慢性疾病的風險，例如肥胖、糖尿病、心血管病等，而且更會影響至孩子的下一代。

早前有位初次懷孕的準媽媽，因為妊娠糖尿轉介給我。她在懷孕初期因為孕吐嚴重，需要喝很多果汁和零食來舒緩不適，同時是「無飯夫婦」，經常出外用膳，飲食高鹽、高脂，缺乏蔬果及高鈣食物，她懷孕 28 周但已增重 14 公斤，胎兒體重也大於實際周齡。

她接受俗稱「飲糖水測試」的口服葡萄糖耐量測試（Oral glucose tolerance test）後，確診妊娠糖尿，因此十分擔心，飲食上旋即變得過分抑制，食量不足以往的一半。在營養師及糖尿科專科護士的跟進及講解下，她學懂如何透過均衡飲食及配合適量運動，在懷孕後期成功控制血糖及體重，誕下足月健康的寶寶；產後她亦努力堅持以全母乳親餵寶寶，血糖也回復正常水平。

她說意想不到的，原來只要掌握好碳水化合物的換算及智選低升糖指數的食物，糖尿餐都可以提供足夠營養，食物組合亦可以多元化及有飽足感！

研究顯示，在產前已決定選擇母乳餵哺的媽媽，產後成功餵哺母乳的機會倍增，所以我會把握機會向準媽媽及準爸爸在產前階段講解科研實證母乳餵哺對媽媽及寶寶有數之不盡的好處，並預告母乳餵哺時通常面對的困難和解決方法，鼓勵他們盡早作好各方面的準備，令產後母乳餵哺事半功倍。

作為三子之母的我，母乳餵哺之路亦絕非一帆風順。多年前初為人母，只知道自然分娩及母乳餵哺是我可以給寶寶最好的禮物，以為是「與生俱來」的天職，只要有心便事成，卻由於缺乏正確的資訊及指導，不懂從何入手，令乳頭破損之餘，大兒子要一個月內經歷兩次入院「照燈」退黃疸的慘痛經驗，最深刻是當時護士冷冷地拋下一句：「好明顯你兒子有黃疸，便證明你不够奶啦！」她的揶揄令我覺得極度內疚及心痛，淚如泉湧，一心想給兒子最好的卻連累他受苦！幸好我的丈夫及奶奶並沒有給我任何壓力，說無論我選擇哪一種餵養的方法都會支持！

之後我馬上購入奶泵，及嘗試不同的催乳方法，兩個月後跌跌碰碰地勉強可以藉奶泵、以全人奶餵哺寶寶。當然有了第一次經驗，之後再懷孕時預備資料搜集，在母乳餵哺顧問指導下改善餵哺姿勢、順應寶寶需求調整足夠的餵哺頻率，終於能成功親餵寶寶！在經歷了多個一邊泵奶，一邊吃飯或「寫牌板」的午膳時間後，小兒子更可以成功餵哺至一歲半，很感恩 3 個孩子現在的抵抗力也蠻不錯！

### 注意固體食物引進

作為營養師並經歷過失敗之苦，我希望能幫助更多母親能順利餵哺母乳，讓寶寶能享用天父為我們度身訂造的天然營養配方。現在我也會上病房向媽媽們推廣母乳餵哺，以及講解生命最初 1000 天的營養狀況的重要性，破解她們飲食上的迷思及提供正確母乳餵哺的資訊。我明白成功母乳餵哺非必然，要有多點同理心，了解媽媽們的壓力和難處，希望能為推廣母乳餵哺出一分綿力。

許多人都知道延遲引進固體食物會影響幼兒的生長及免疫力。近來我遇到一位 2 歲幼兒的個案，在引進適量固體食物的同時，仍需依賴奶樽餵哺入睡，每天仍喝達一公升的幼兒配方奶而導致超重問題日益嚴重，並開始有蛀牙問題，所以適時及適量引進輔食，對幼兒攝取均衡營養以配合成長十分重要。

鼓勵各位媽媽，從懷孕開始的黃金 1000 天，與寶寶一同建立良好飲食習慣，奠定寶寶健康的基礎，讓寶寶的健康贏在起跑線！

### 「生命最初 1000 天」的健康要訣

#### 懷孕期

- 母親透過均衡飲食及運動，以達至適當的孕期增重。
- 攝取含豐富營養素的食物或孕婦綜合營養補充劑（如葉酸、碘、鐵、鈣，維生素 D、維生素 B12、DHA 等）。
- 注意食物安全及避免煙酒。
- 盡量選擇自然分娩，不單有助母乳餵哺及產後復元，更可加強嬰兒健康及抵抗力。

### 哺乳期（0 至 6 個月）

- 產後盡早開始餵哺母乳，並以純母乳餵哺嬰兒至 4 至 6 個月。
- 母親攝取均衡營養，並進食營養素補充劑，逐漸回復產前體重。
- 接受母乳餵哺嬰兒須補充維他命 D。

### 輔食期（7 至 24 個月）

- 適時及適量引進營養豐富的固體食物。
- 繼續輔以母乳餵哺幼兒，直至 2 歲或以上。
- 讓寶寶逐漸建立健康的飲食習慣。

| 撰文：高咏梅

養和醫院註冊營養師