



提供抗體 減低患病機會

母乳餵哺是媽媽與初生嬰兒的親密接觸，能夠增進母嬰之間的感情，除此以外也有不少健康上的好處。

養和醫院婦產科專科醫生李君婷醫生表示：「母乳能夠提供抗體，令嬰兒有免疫力，減低患上肺炎、腸壞死、哮喘、中耳炎以及過敏等問題的機會；另外，母乳能提供嬰兒個別每日所需的營養，同時能減低其進食過量的機會，對於整體成長非常有益。

對於媽媽本身而言，母乳餵哺則有助產後收身和調整體重回落到懷孕前水平；如為全母乳餵哺，會減低六個月內再懷孕的機會。」

母乳餵哺 嬰兒健康 好處多

養和醫院婦產科專科醫生李君婷醫生



母乳餵哺除了有助促進媽媽與嬰兒的感情，更有不少研究證明餵哺母乳對初生嬰兒的健康有益，能給予嬰兒最優質的營養和抗體。今期婦產科專科醫生講解母乳餵哺的好處、常見誤解以及餵哺時的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

「度身訂造」提供營養

不少母親會比較母乳和奶粉的益處，李醫生解釋，母乳比奶粉較容易讓嬰兒消化，而且由於每個嬰兒的營養需求不盡相同，母乳可隨着嬰兒成長、季節或日夜的變化來調整其營養，猶如「度身訂造」，另「埋身」餵哺亦可以安撫嬰兒不安的情緒；惟奶粉則沒有此功效。

「母乳餵哺並沒有時間上的限制，一般嬰兒出生後三十分鐘至一小時內，在健康情況許可下便可『埋身』嘗試餵哺母乳，媽媽們不需特別考慮嬰兒何時停止母乳，她建議最少在嬰兒出生的首六個月應全母乳餵哺，其後可加入固體食物；但建議一歲以下嬰兒都以母乳為主。」李醫生說。

▼ 母乳可隨着嬰兒成長、季節或日夜的變化來調整其營養。



▲ 在嬰兒出生的首六個月建議以母乳餵哺，其後加入固體食物。



每天餵哺八至十二次

媽媽的餵哺習慣會影響嬰兒的進食和營養吸收，李君婷醫生指出：「首先媽媽們不應待嬰兒太餓才餵哺，因嬰兒可能太餓而較難安撫情緒及難以達至最佳姿勢，使媽媽感到不適，或乳頭容易損傷。一般而言，每天應餵哺母乳最少八至十二次，特別是初生嬰兒，每次餵哺時間不應相隔超過三小時。」

其次媽媽們亦不需要「精確」計算哺乳時間，嬰兒每次進食的份量、時間都有不同，若每次計時，有機會令哺乳時間變短，嬰兒進食份量不足，影響其營養吸收；一般隨着嬰兒漸長，嬰兒吸吮能力會增加，令餵哺時間縮短。

若媽媽回復上班後，有機會因為泵奶次數不足而導致「塞奶」或奶量減少，李醫生建議最好保持三至四小時泵奶一次，以免導致身體不適，甚至出現乳腺炎。



◀ 媽媽們不需要「精確」計算哺乳時間，否則有機會令嬰兒進食份量不足。



▼ 大部分藥物對母乳餵哺沒有影響。



患病服藥停止餵哺？

坊間流傳部分關於母乳餵哺的謬誤，包括母親患病或服用藥物時，應停止餵哺母乳，李君婷醫生強調上述均是錯誤觀念。

她說：「一般而言，大部分媽媽都適合餵哺母乳，即使正服用藥物，現時大部分藥物都對母乳餵哺沒有影響，媽媽若有憂慮可詢問醫生意見。至於當媽媽患上傷風感冒，由於其身體會產生抗體，餵哺母乳時反而會幫助提供抗體予嬰兒，但必須保持個人衛生，減低將病菌傳染到嬰兒身上的機會。」

姿勢不良餵哺感痛楚

李醫生指餵哺母乳時，媽媽感到痛楚屬不正常，常見原因包括嬰兒哺乳時嘴巴開得不夠大、媽媽乳頭較短、或餵哺時的姿勢不正確。她提醒母親們可在醫院或母嬰健康院主動徵詢母乳顧問的意見，了解及檢查餵哺姿勢正確與否，減少導致痛楚的情況。

「部分媽媽會選擇在晚上以餵奶粉取代母乳，希望嬰兒有飽肚感，可以安心入睡，但其實刺激媽媽造奶的催乳素會在凌晨時分泌得較多，若長時間不餵『夜奶』，有機會導致『塞奶』或奶量不足等問題。若想增加或保持奶量，建議晚上應最好保持至少三小時餵哺一次，或大概三至五小時泵奶一次。」

一般初生嬰兒四至六星期後，哺乳的時間便會變得穩定，因此在哺乳時間穩定前，最好晚上堅持餵哺母乳，伴侶及家人的支持亦非常重要。」李醫生說。



▲ 嬰兒哺乳或餵哺時的姿勢不正確，有機會令媽媽感到痛楚。



▲ 媽媽們可在醫院或母嬰健康院主動徵詢母乳顧問的意見。



▼ 泵奶次數不足有機會導致「塞奶」或奶量減少。