

母乳哺育

2002/01(制定)

2006/02(修)

2007/04(修)

不哺餵母乳的影響

嬰兒因腸胃道疾病及呼吸道疾病住院的機會增加

嬰兒過敏的機會增加

嬰兒較易得中耳炎

孩子得糖尿病的機會增加

孩子得兒童期淋巴癌的機曾增加

孩子肥胖及高血壓的機會增加

孩子的智能發展受影響

女嬰長大後得乳癌的機曾增加

母親產後大出血的機會增加

母親身材較不易恢復

母親懷孕的機會增加

母親得停經前乳癌的機曾增加

家庭及國家的花費增加

地球資源的耗損增加

母乳和配方奶的差別

營養成分	母乳	配方奶
脂肪	富含常鏈多鏈非飽和脂肪酸，DHA 和 AA 隨嬰兒需求自動調節 含有膽固醇 幾乎完全吸收 含有脂肪消化酵素	沒有 DHA 不隨嬰兒需求改變 沒有膽固醇 不完全吸收 沒有脂肪消化酵素
蛋白質	易消化的乳清蛋白 較完整的吸收 維持腸道健康的乳鐵 抗菌的溶菌素 豐富的成長因子	不易消化的酪蛋白 不完整的吸收，較多廢物需要腎臟排出 沒有乳鐵 沒有溶菌素 缺乏成長因子
碳水化合物	含豐富乳糖 含豐富寡糖，促進腸胃道健康	有些配方沒有乳糖 缺乏寡糖
免疫促進物	含豐富活細胞及免疫球蛋白 含豐富生物活性物質	沒有活細胞 死的食物
維他命及礦物質	吸收較好，尤其是鐵、鋅、及鈣 鐵的吸收利用率達 50 到 75%. 含較多的 selenium	吸收不好 鐵的吸收利用率 5 到 10% 含較少的 selenium
酵素及賀爾蒙	含豐富酵素 含豐富賀爾蒙：甲狀腺素，泌乳激素，及其他十五種以上的賀爾蒙 隨著母親的食物而有不同的味道	處理過程中殺死酵素 處理過程中破壞賀爾蒙 味道永遠一樣

美國小兒科醫學會建議 1997

- 應在出生後儘快開始母乳哺餵。
- 只要嬰兒有飢餓的表現就可哺餵母乳，不要等到嬰兒哭。
- 新生嬰兒每二十四小時應哺餵八到十二次。
- 不要給予哺餵母乳的嬰兒其它的添加物。
- 完全哺餵母乳是頭六個月最理想的食物，建議至少持續哺餵母乳到十二個月大。
- 頭六個月哺餵母乳的嬰兒很少需要開水果汁或其他食物。
- 如果哺餵母乳的母親或嬰兒住院時，應儘可能幫助他們持續哺餵母乳。

全球嬰幼兒餵食策略 WHO 2002

- 所有政府都應該發展並且執行一個完整的嬰幼兒餵食政策，此國家政策包括營養，兒童及生殖保健，及減低貧窮。
- 所有的母親應該可以接受到有技巧的支持讓她可以開始並且持續純母乳哺育六個月，並能在確保適時的提供適當且安全的副食品的同時持續哺乳到兩歲或兩歲。
- 應讓醫療工作人員有能力提供有效的餵食諮詢，這樣的服務可以延伸到社區由受訓過的志工或是同儕諮詢者接手。
- 政府應該回顧國家執行國際母乳代用品銷售守則的現況，並且考慮新的立法或其他法規來保護家庭免於不當的商業影響。
- 政府應該制定法律來保護職業婦女哺乳的權利，並且根據國際勞工標準建立適當的執行機制。

母乳哺餵的禁忌

嬰兒的情況：

半乳糖血症，高胱胺酸尿症，需特殊飲食。

苯酮尿症：非絕對禁忌。如可以監測血中 phenylalanin 值的話，可以吃母乳加上一些無 phenylalanin 之配方奶。

在已開發國家，只有下列情況不建議哺餵母乳：

HIV 陽性反應者。

人類 T 細胞白血病第一型病毒 HTLV-1 感染。

使用抗癌藥物。

使用放射性同位素物質--依半衰期而定，須暫停哺乳數小時至數天藥物濫用。

下列情況仍可持續哺餵母乳

A 型肝炎

B 型肝炎

C 型肝炎

急性傳染性疾病：呼吸道，腸胃道，泌尿道或生殖系統之感染，常在症狀出現前即傳染給嬰兒，持續哺餵母乳反而可以將母體內抗體傳給嬰兒，減輕其可能之症狀。

傳染性結核病：母親接受抗結核菌藥物治療兩週以上，即可繼續哺餵母乳

泡疹病毒：除非乳房上有病兆，否則仍可持續哺餵母乳

水痘：只要母親沒有傳染性(水泡皆結痂)後，即可持續哺餵母乳

乳腺炎、乳房膿瘍

大多數的藥物

抽煙：抽煙可能使奶水分泌減少，對處在二手煙環境下的嬰兒哺餵母乳比吃配方奶的嬰兒健康。建議母親不要在嬰兒面前抽煙，在餵奶前不要抽煙

酒精：美國藥物協會建議母親的進食量不要超過每天每公斤 0.5 公克

環境污染及輻射物質：吃配方奶的危險性較吃母乳的大

如何知道嬰兒有沒有吃夠

四天大之後一天尿濕超過六次

每 24 小時的大便大於三次,且非胎便

出生後體重減輕小於 10%

出生一週後體重不再下降

出生兩週後體重回到出生體重

嬰兒沒有得到足夠母乳的原因

哺餵母乳的因素	母親: 心理因素	母親: 生理情況	嬰兒情況
<ul style="list-style-type: none">• 太晚開始哺乳• 餵奶次數不夠頻繁• 晚上沒有哺乳• 餵奶時間太短• 乳房含得不好• 使用奶瓶奶嘴• 添加其他食物	<ul style="list-style-type: none">• 缺乏信心• 憂慮,壓力• 不喜歡哺餵母乳• 排斥嬰兒• 疲憊	<ul style="list-style-type: none">• 避孕藥,利尿劑• 懷孕• 嚴重營養不良• 喝酒• 抽菸• 胎盤殘留(罕見)• 乳房發育不良(非常罕見)	<ul style="list-style-type: none">• 疾病• 畸形

產科機構幫助餵奶成功之十個步驟

1. 有一正式文字的哺育母乳政策, 並和所有醫療人員溝通
2. 訓練所有醫療人員施行這些政策之技巧
3. 讓所有的孕婦知道哺育母乳之好處及如何餵奶
4. 幫助產婦在生產半小時內開始哺育母乳
5. 教導母親如何餵奶,以及在必須和嬰兒分開時,如何維持泌乳
6. 除非有特殊需要,不要給嬰兒母乳之外的食物
7. 實施每天 24 小時母嬰同室
8. 鼓勵依嬰兒之需求餵奶
9. 不要給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴
10. 幫助建立哺育母乳支持團體,並於母親出院後轉介至該團體

吃母乳寶寶的正常的排便

出生頭一兩天所解的大便為墨綠黏稠, 即所謂胎便。之後的大便逐漸變為黃糊帶水的形狀, 帶一點黏液, 有一點顆粒, 有一點酸味, 甚至一吃就解。這是正常的大便, 不是腹瀉。

有的寶寶這樣的大便情況一直維持到添加固體食物時才比較成形。但是，有些寶寶的大便情況在一兩個月後反而變成三四天才解一次，通常仍是軟便。最久甚至可以一兩個禮拜才解一次軟大便，這並非便秘。注意嬰兒是否有腹脹，哭鬧不安，及小便量減少。必要時做指檢，排除巨結腸症；並注意肛門的大小及位置是否正常。

注意！！ 出生後頭兩到三週,如果大便次數少,要小心是否沒有吃到足夠的奶水.出生後五到六天仍只有解胎便,可能是沒有吃到足夠奶水的表徵

哺乳嬰兒的正常生長

使用生長曲線圖時需注意，目前的參考曲線圖是測量很多寶寶的體重而得到的，而這些寶寶大多是吃配方奶。完全哺餵母乳的寶寶可能在頭 3 到 4 個月的體重增加較參考曲線快，但在 4 到 6 個月後，他們的體重增加通常較慢，百分位為可能降低兩條線。這並非代表母乳不夠營養，而是吃母乳寶寶的正常體重生長曲線本來就是如此。4 到 6 個月左右應開始給予照顧者副食品添加的教育。6 到 9 個月左右更需強調鐵質的補充。

世界衛生組織於 2006 年 4 月發表最新的以母乳哺育為標準的嬰幼兒成長曲線，建議以此做為嬰兒生長的評估。

與母乳哺育有關的黃疸

早發性(產後三至四天)：

與嬰兒沒有吃到足夠奶水有關。鼓勵母親增加餵奶次數，避免添加配方奶，不要添加葡萄糖水或開水，但要確定寶寶有吃飽。

確定是否有核黃疸的危險因素:早產,溶血性疾病,窒息,活力差,吸吮弱,神經學檢查異常。有者須及早處理。

晚發性(出生七至十天後)：

與母乳的成分有關，通常成長為正常。

確定大便顏色。如需住院照光者，教導母親如何持續擠奶。

美國小兒科醫學會 2004 建議：

哺乳的嬰兒如果需要照光治療時,學會建議應盡可能持續哺乳
或可選擇暫停哺乳以配方奶取代.

哺乳嬰兒接受照光治療時,如果進食量不夠,體重降低太多或者有脫水狀況,可補充擠出來的母乳或者是配方奶