

「醫師，要給寶寶吃什麼比較好？」身為新生兒科醫師，這是在門診最常被問到的問題之一。在現今這個少子化的社會，父母對於養育小孩的期望與焦慮感越來越高，總是希望可以給小孩最好的。

世界衛生組織建議前6個月喝母乳就好了，之後再正確搭配副食品，可以持續母乳哺育到2歲以上喔！

「真的這樣就好了嗎？這樣小寶寶不會營養不夠嗎？不需要再添加什麼營養品嗎？」聽到醫師的標準答案，家長的眼裡常常出現更多的問號，大概是覺得醫師都只會講官方口號，都不肯介紹好康的，是不是擔心有廣告嫌疑啊？

「母乳最好！」這個聽起來非常耳熟能詳的口號，比不上藥局裡琳琅滿目的營養品上面宣稱的東西吸引人，但是身為一個兒科醫師和兩個孩子的娘，以自身經驗向大家保證：餵母乳實在是有多好，真是筆者可以告訴大家最大的好康。



首先，母乳中所含的營養成分是最適合寶寶的，不僅有豐富且優質的乳糖、蛋白質和脂肪，母乳中所含有的維生素、礦物質和鐵等其他營養素，也都是最適合寶寶的比例，因此母乳對寶寶的腸胃來說是最容易消化吸收的。這其實很容易理解，因為每一種哺乳動物都會根據其物種的特性，提供給寶寶最適當的奶水，以小牛來說，因為生長快速，所以牛奶中含有大量的蛋白質，而且是人類嬰兒不容易消化的酪蛋白為主，好讓小牛長出牛肉，這跟人類嬰兒腦部快速發展但體重相對較慢的營養需求是完全不同的，所以寶寶是無法用牛奶或其他哺乳動物的奶來取代母乳進行哺餵的。現在所謂的嬰兒奶粉，實際上是以母乳的成份為黃金標準，人工調製而成的配方奶，就因為是成分是人為操縱的，所以製造過程的可能污染、不當的添加或營養比例不對都會產生安全上的疑慮。有些在母乳中本來就存在的好東西，只能靠不斷的研究找出來，再試著添加進配方奶。比如大家現在看到配方奶中琳琅滿目的各式「好料」，例如長鏈多元不飽和脂肪酸（AA、DHA…）、核苷酸、乳鐵蛋白、益生菌等等，都是餵母乳的寶寶自然就會得到的，只因為後來的研究發現其好處，所以添加進配方奶中，造成家長聽到的各式營養添加物名單就越來越長。事實上以人為方式添加，其內容物、方式、次數等等因素都可能影響添加的效果，寶寶不見得有吃就有吸收，所以在醫師的眼中，不餵母乳的寶寶反而比較容易有營養上的疑慮。很多醫學研究都是在探討餵配方奶寶寶需要加什麼，其標準對照組都是母乳哺餵的寶寶，可見餵母乳才能提供寶寶最完美的營養，家長不必再擔心需要補充什麼。

除了營養的好處之外，餵母乳還有一個無可取代的好處：可以預防疾病的發生。眾所周知母乳含有很多活性物質，例如免疫球蛋白、生長因子、賀爾蒙等等，可以增加抵抗力，不論是呼吸道感染、腸胃道感染或是中耳炎等，都會降低感染率。對於現代最常見的兒童文明病--過敏，也已經有相當多的醫學證據證明母乳可以有效的減少過敏的發生，這已經是兒科醫師的共識了，其他如幼年型糖尿病及某些兒童癌症的發生，在餵母乳的寶寶發生率也較低。除了兒童疾病之外，近年來國外的學者也根據最新的研究資料提出一個新的思維--早期嬰幼兒的營養是會造成其長

期或終生健康上的影響，例如心血管疾病以及肥胖。研究者針對全母乳哺餵的足月寶寶進行追蹤觀察，發現哺餵母乳可以降低血壓、膽固醇，並減少肥胖與糖尿病的風險。而針對早產兒的研究也發現，即使追蹤到 16 歲，餵母乳寶寶的心血管風險因素仍較餵配方奶寶寶低，且餵母乳越久的，效果越顯著。這對現代人的健康影響很大，目前國人十大死因之中，心臟疾病及腦血管疾病就分別位居第二和第三位，光是餵母乳就可以預防寶寶長大之後的疾病，可見得從出生就重視這簡單的養生之道對寶寶健康大有助益。

除了健康之外，每個家長自然希望寶寶頭好壯壯，而在腦部發育最關鍵的嬰幼兒時期，餵母乳會使得寶寶的腦部發展的更好，這是學者總結多篇比較哺餵母乳和配方奶寶寶發展功能的研究後，發現哺餵母乳的寶寶智商較哺餵配方奶寶寶高出 3.2 分，在早產兒組，母乳讓寶寶變聰明的差異更為顯著。餵母乳能夠有這麼好的影響，除了母乳本身包含了腦部發展所需的豐富營養外，哺餵母乳的這個行為本身也是關鍵，藉由哺餵過程中，媽媽和寶寶的親密互動，可以使寶寶建立安全感，為健全人格發展奠基，並盡情的探索一切，這樣的親子互動也使得寶寶在發展過程中得到很多良性的刺激，對於腦部發展有很大的幫助；筆者常常看到推銷傳單上寫著「不要讓孩子輸在起跑點」，實際上，真正的起跑點也許從出生就開始了，而家長可以給寶寶最好的禮物，就是媽媽哺餵寶寶母乳。

哺餵母乳對媽媽其實也大有好處，除了可以促進子宮收縮，減少產後出血，還可以降低乳癌，子宮癌及卵巢癌的發生率，更重要的，一個全母乳哺餵寶寶的媽媽會用她每天消耗能量的 25% 來製造乳汁，所以有助於產後體型的恢復；就經濟層面來說，餵母乳是一項最划得來的經濟行為，因為不但可省去購買奶粉及沖泡奶粉裝備的費用，而且攜帶方便，也不必出門購買；餵母乳也是最環保的行為，不須再消耗土地和能源來準備奶粉及沖泡裝備，也減少廢物和汙染。

有這麼多的好處，母乳究竟有沒有缺點呢？有的，最大的缺點就是這麼好的東西不是到樓下便利商店就買得到。雖然幾乎所有的媽媽都可以成功的哺餵母乳，但是哺餵母乳是必須經過學習和練習的，也許需要克服一些困難，而家中的其他成員也要學習並給予媽媽足夠的支持。剛開始時也許會覺得有點辛苦，但是這樣的辛苦是值得的，而且會苦盡甘來，一旦上手之後便能深刻感受到哺餵母乳的好處。心動了嗎？一起來加入母乳媽媽的行列吧！

小兒部主治醫師 陳倩儀

網頁分享：  