

讀者 Q&A

問題： 我的孫子上禮拜剛滿月，每天都花很多時間在他媽媽身上吸奶，也不知道到底有沒有吃飽，我問媳婦，小孩到底一餐喝多少奶？她也說不出來，我很擔心孫子營養不夠，想買奶粉泡給他喝，請問哪一家奶粉比較好呢？

回覆： 新生兒胃容量小，加上母乳成分容易消化吸收，因此在新生兒階段的餵奶頻率較為密集是正常的，嬰兒透過母親乳房吸吮乳汁（親餵）不需計算時間及頻率，依照其需求餵奶即可，也無須計算奶量。母乳是嬰兒最佳的營養來源，且母乳含有抗體，可增加免疫力。而親餵時的肌膚接觸，可帶給嬰兒安全感，增進親子關係。除非新生兒體重下降太多或尿量減少，否則不需要額外補充配方奶。

問題： 我媽媽今年六十二歲，這一年來不知道為什麼時常尿道感染，已經吃好幾次抗生素了，但她說有時還是覺得上廁所時有熱熱痛痛的感覺，請問該怎麼辦？

回覆： 女性的尿道較短，且停經後婦女因賀爾蒙的改變，使泌尿道黏膜萎縮，因此容易增加感染的機會。預防泌尿道感染，建議可先從生活型態調整，例如：增加水分攝取、不憋尿、如廁後會陰部擦拭的方向應由前往後、補充富含維他命 C 的食物（如：蔓越莓）等。此外，醫師開立的抗生素，應依照醫囑服用完整療程，切勿自行停藥，避免產生抗藥性；而規律作息、適度運動、均衡營養可提升免疫力，亦能降低發生感染的機會。

健康教育中心