



母乳的好處

母乳餵哺是人類提倡的觀念；但由於多種客觀環境因素，加上現代女性身兼數職，使香港的母乳哺育率一向偏低。許多國際的研究顯示兒童的多元不飽和脂肪攝取量不足，對他們的智力及視力發展都會受到一定的影響。足夠的不飽和脂肪酸可以減輕幼兒敏感性皮膚炎，而母乳卻是他們吸收多元不飽和脂肪酸的最佳來源，所以母乳餵哺有助兒童健康地成長。母乳內含多種的細菌抗體，可以減少嬰幼兒患上呼吸道、中耳炎或腸道的疾病等，更可避免嬰兒出現突發性死亡。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系助理教授
戴美怡博士
Dr Marie Tarrant

嬰兒奶粉不能代替母乳

隨着科技迅速發展，一些利用動物或植物提煉而成的嬰兒奶粉配方面世。這些奶粉製造商不斷廣泛宣傳，讚揚奶粉的優點可與母乳媲美。然而，不少研究發現以奶粉餵育的嬰兒有較高機會出現各種敏感症狀，如腸胃不適、紅疹、哮喘、感冒、咳嗽及其他呼吸道感染等。

據衛生署的數據顯示，香港的母乳餵哺比率由2001年的60.1%上升至2005年的68.9%。雖然此比率略有上升，但當中3分之1的女性在生產後1至2星期，便會因各種因素而放棄母乳餵哺。另外，由於大部分是職業婦女，早出晚歸，且擔心母乳餵哺會導致乳房出現鬆弛下垂，影響美好的身段，以至母乳餵哺不能得以普及，浪費了女性身上的寶貴資源。

母乳對嬰兒的好處

胺基酸和脂肪酸：母乳中含有的胺基酸和脂肪酸，均是嬰兒腦部發育的基本成分。嬰兒期的發育速度迅速，嬰兒體內的器官都會在此階段不斷發展；如果嬰兒出現營養不良，則可能影響他們的大腦發育。

免疫物質：母乳中含有各種免疫物質，可以幫助嬰兒抵抗各種感染，特別是婦女分娩後所分泌的初乳。母乳對首三個月的初生嬰兒尤其重要，有助增強他們的免疫系統，所以嬰兒患病的機會較低。

容易吸收：牛奶中所含的

胺基酸較少，導致嬰兒喝牛奶後出現消化不良。反之，母乳容易消化及吸收，且嬰兒出現脹氣感而不適較少。另外，嬰兒的腎臟系統尚未成熟，而母乳中的蛋白質含量低，所以蛋白質代謝後出現的「氮」較少，可減少他們腎臟的負擔。

避免細菌感染：沙門氏菌腸炎是嬰兒常見的疾病之一。母乳餵哺可避免此類的細菌感染，如奶瓶沒有完全消毒、雙手不潔等。

方便、省錢：在任何時間都可進行母乳餵哺，可節省金錢，亦不需準備奶瓶、奶嘴等物品。

增進母子感情：母乳餵哺時，母親與子女有肌膚的接觸，有助嬰兒情緒的穩定和心理的發育，增進母子之間的感情。

增強咀嚼能力：嬰兒在吸吮母乳時，可充分利用上顎、下顎、嘴唇及雙頰的肌肉，促進各種肌肉的發展。

母乳對婦女的好處

加速復原：母乳餵哺促進子宮收縮、預防產後出血及減少骨盆腔充血。

保持體態：婦女產後以母乳餵哺，每天可消耗約400至600卡路里，有助回復身段。

減低乳癌的發病率：據外國研究顯示，母乳餵哺可減低婦女患上乳癌的機會。

減少膀胱及其他細菌感染。

保持骨質密度：女性以母



母乳餵哺有助兒童健康地成長。

乳餵哺，她們停經後出現大腿關節及脊椎骨折的機會較少。

乳汁不足和工作成障礙

較早前，衛生署的調查發現，香港產後婦女停止以母乳餵哺的原因是乳汁不足和工作關係。

為確保有足夠的乳汁，母乳餵哺的婦女應維持均衡的飲食及充足的休息。

攝取足夠的能量和飲料(如水、牛奶、果汁或湯水)也有助生產乳汁。婦女亦建議以全母乳餵哺，可維持乳汁的供應量。

母乳餵哺與工作是沒有抵觸的，只要適當的安排和了解箇中的技巧，在職婦女重返工作崗位後便可繼續以母乳餵哺。

在職婦女可嘗試維持乳汁的供應量，學習用手或乳泵擠出乳汁，然後將乳汁放進清潔而密蓋的塑膠容器(奶瓶)，並貯存在冰箱或特製的貯奶膠袋，建立家中的「乳汁儲備庫」。這樣，婦女可在離家工作前以母乳餵哺嬰兒。

上班時，婦女可於午飯和休息時間擠出乳汁；而婦女回家後可親自以母乳餵哺。

避免含咖啡因的飲料

母乳餵哺的婦女應避免飲用咖啡、汽水及茶類飲料，因為此類飲料均含有咖啡因。如果婦女長期飲用大量的咖啡因，可能會造成嬰兒躁動不安及睡得不好。不過，父母不需過分擔心，因為嬰兒會隨着生長而加速代謝，咖啡因的影響會自然減低。

為保障人類的健康，世界衛生組織極力提倡產後婦女以母乳餵哺不少於六個月，還鼓勵她們於六個月後加入其他食品，並繼續母乳餵哺兒童至兩歲。