





的壓力驅使下，做出「添加配方奶」的決定，可能會因為逐漸減少寶寶直接吸吮的量，使得奶水分泌越來越少。如果是擔心寶寶沒有吃飽，其實可以藉由其他方式觀察，例如：寶寶喝奶時是否有吞嚥的聲音、一天尿濕（換尿布）的次數是否正常（如果嬰兒只有吃母乳，且一天小便至少六次，表示他有足夠的奶水了）、體重是否增加等（一個健康的嬰兒一個月約長 0.5-1.0 公斤，或每週至少 125 公克。），嬰兒吸吮飽了會自動鬆開嘴巴這些都是比擠出的奶量更有效的指標。

※多數媽媽無法生產足夠奶水？ 一個母親所生產的乳汁比寶寶所需要的還要多，生產過量的奶水是常見的，每一個媽媽都有辦法餵養雙胞胎。奶水的分泌非常神奇，只要寶寶喝奶的姿勢正確，吸吮越多，身體會得到需要更多奶水的訊息，自動分泌更多的奶水。即便母親已經開始使用配方奶，只要有堅定的決心，逐步增加哺乳的次數、逐漸減少配方奶的用量，如此，再以全母乳哺餵寶寶是絕對有可能的。

※餵母乳將導致乳房下垂？ 乳房下垂或變形的疑慮往往使母親卻步而不敢餵奶，乳房下垂與否和地心引力的關聯較大，如果要怪到哺乳上頭，還真是無辜呢！其實，目前並沒有研究指出兩者的關聯性，然而，或許算是令人欣慰的消息：多數母親在結束哺乳之後，乳房會回復到懷孕前的原狀。此外，哺乳對於產後身材的恢復也是一大利多！藉由哺乳，可幫助消耗孕期所增加的體重，母親不需要太過煩惱該如何面對這些多餘的脂肪。許多國外知名女星，在產後也都選擇成為母乳媽媽，如果她們都不擔心乳房下垂的問題，

我們是不是也沒有顧慮的必要呢？

※母乳餵不成還有配方奶？

先來看看配方奶是什麼。近來配方奶強調所謂 DHA、AA 等成分，你知道嗎？這些都是母乳天然蘊含的成分，事實上，配方奶的廠商，多年以來所做的研發，只是要讓配方奶越來越「像」母乳，但這事實上是不可可能的！為什麼？最顯而易見的一點，母乳的成分隨時都在改變，給早產兒的、一個月大、六個月大寶寶的奶水其成分都有所不同，之所以如此，是因為奶水會配合寶寶的成長而自動調整。更不用說，母乳中所含的抗體是寶寶最有效的預防針，是配方奶再怎麼模仿都做不到的。此外，配方奶受到污染的新聞也時有所聞，相對之下，就算母親暴露於污染的環境中，有毒物質並不容易透過母乳傳遞給寶寶，依然是對寶寶最好的選擇。

※只要媽媽生病服藥就不可以餵奶？在臺灣，令人惋惜的是，多數的醫生（包括各領域的醫生）並不具備哺乳方面的知識，因此往往會建議母乳媽媽積極服藥、停止餵奶。事實上，僅有極少數的用藥不適合哺乳的母親，如果真有顧慮，也有機會尋求風險較低的替代性藥物；在絕大多數的情況下，母親服藥後僅有極少量會進入乳汁，對於寶寶並不會造成影響。有時候，母親生病了，更應該餵奶！例如母親感冒了，是有可能傳染給寶寶的，但是由於母親生病的同時，身體也在與疾病對抗的過程中製造出抗體，此時，藉由母乳的哺餵可將抗體傳遞給寶寶，反而增加他的抵抗力呢！可以確定的是，如果母親一生病就決定斷奶，是非常可惜的一件事。如果還是不放心，可以在服藥那幾天，使用



預先擠出的奶水，這會是比较配方奶更好的選擇。此外，我們鼓勵母親徵詢一些對母乳較支持、友善的醫生之專業建議，此外，也可透過(國健局的專線)，查詢、瞭解相關的哺乳用藥資訊。

※沒有脹奶就是沒有奶水？不是每個媽媽都需要有漲奶的經驗才能餵飽孩子。只要寶寶吸奶姿勢正確，身體將會供需平衡地，製造出足夠寶寶使用的奶水。因此，我們仍然需要從寶寶的生長曲線、每天尿濕的次數等，來判斷寶寶是不是有喝到足夠的奶水，有無漲奶絕對不是一個好的指標。

※餵母乳會很累很痛又麻煩？的確，有些母親在餵奶的過程非常的辛苦，好比說，不知道可以躺著餵奶，因此在新生兒一天需要喝奶十幾次的情況下，幾乎整天抱著孩子沒得休息。從我們過去的經驗來看，如果母親在產前能多收集瞭解一些哺乳的資訊，往往可避免一些不必要的困擾。例如，你會知道，疼痛在哺乳過程並不是必然的，而是可以由矯正寶寶吸奶的姿勢來改善的。哺餵母乳應該是種輕鬆愉快的經驗，許多母乳媽媽，只需要搵巾、加上濕巾尿布，就可以快樂帶孩子出遊一整天，麻煩嗎？多數的母乳媽媽們可是會反對這種說法的唷！（資料來源：台灣母乳協會）

