

www.llli.org



*La Leche League International-
Future Areas in Asia &
Middle East*

國際母乳會

中文會刊

亞洲及中東地區

2010 第二期

A photograph of a woman with glasses and a white shirt kissing a baby on the cheek. The baby is wearing a light blue tank top with Chinese characters. The background shows a blurred outdoor setting with cars and trees.

人工合成的 DHA 與 ARA 是天使還是魔鬼？

媽媽的經驗：斷奶的抉擇

哺乳有助嬰兒減壓



La Leche League International —
Future Areas in Asia & Middle East

國際母乳會 — 亞洲及中東地區

北京

Ivy Makelin (8610) 8559-1237
Yanhong Wheeler (8610) 8559-1237
Grace Chen Pan (8610) 6200-4261

香港

余婉玲 (852) 9048-1701
Heidi Lam (852) 6184-3224 llhk@hotmail.com
Cecilia Wong (852) 9520-6905

上海

任鈺雯 139-1748-4030 renyuwen@yahoo.com
唐曉魯 134-0219-9834 pamtxl@gmail.com

高雄

洪文玲 wenlinghong@gmail.com

台中

李碧珍 be_jane_us@yahoo.com.tw

嘉義聚會

黃美智 0960-040-302 iris.huang@gmail.com

花蓮聚會

陳淑娟 0932-523-460 csjanedy@yahoo.com.tw
林旭珍 03-8465712 shihjane.lin@gmail.com

地點：花蓮市建華路 211 號

時間：星期五上午 9:30-11:30

日期：(2010 年) 1/8、3/5、4/5、5/7、6/4、9/3、10/1、11/5、12/3

高雄聚會

哺乳輔導：楊淑惠 tel：(07) 735-3270 mobile: 0912-157-518

電子信箱：sophiept@ms59.hinet.net

聚會地點：高雄市三民區三民街 222 號 3 樓

聚會時間：上午 10:00~11:30

聚會日期：(2010 年) 1/16、3/20、4/17、5/15、6/19、10/16、
11/20、12/18

請於聚會日前預先來電、留言或簡訊報名



編者的話

「感覺每次的出版都不容易。」——旭珍

雖然只是一份小小的刊物，但真的是不容易。尤其當稿源短少，或是大家手邊事情繁忙時。然而，我們終於還是要出刊了，而且要把有用的哺乳資訊分享給大家。

這一期的資訊，讓我們再次見證母乳不只是一完美的嬰兒食物，而且還不只是食物而已。因為哺餵母乳有助於嬰兒抗壓，還能免於人工合成 DHA 與 ARA 的傷害。當大家只將焦點放在母乳的營養成分時，不免流於配方乳有多接近母乳的迷思裡。其實，對於母子而言，哺乳所給予的不只是生理的養分，母親的聲音、心跳、體溫，安全的懷抱、交流的眼神……，是這些在滋養孩子，不僅是身體，還包括心靈的。

這些哺乳的美好感覺，在哺乳輔導的心聲與母乳餵育的真諦中，再次分享給所有的媽媽。當我們理解這一切，也就能夠理解宋丹不願早早離乳的理由。她在「斷奶」一文裡，把哺乳媽媽心中的掙扎描寫得絲絲入扣。

每一次出刊都有許多值得感謝的對象，包括投稿的媽媽，幫忙排版的志工，提供文章與幫忙審閱的哺乳輔導等，更感謝因為「哺乳」讓我們聚在一起，可以談著令我們滿足與感動的事物。

黃美智

國際母乳會中文會刊創刊於 2009 年 9 月，一年發行三期。歡迎您分享個人的哺乳故事及家庭支持哺乳的經驗。

來稿請寄至：iris.huang@gmail.com

主編：黃美智

審稿：陳淑娟

余婉玲

執行編輯：林旭珍



- 3 嬰兒配方奶粉添加人工合成的 DHA 和 ARA 能夠引致嬰兒疾病 --Ethan Huff
- 5 哺乳輔導的心聲 -----Brooke Schumacher
- 6 母乳餵育的真諦 ----- 林旭珍
- 7 哺乳媽媽的故事：斷奶 ----- 宋丹
- 9 餵母乳有助嬰兒抗壓 ----- 余婉玲
- 10 母乳 Q & A -----LLLHK



嬰兒配方奶粉添加人工合成的 DHA 和 ARA

能夠引致嬰兒

疾病

(Natural News) 多年以來，嬰兒配方奶粉生產商一直在強化和調整配方，試圖使奶粉的成分等同或超過母乳。

從 2002 年開始，很多生產商開始往奶粉中添加人工合成的二十二碳六烯酸 (DHA) 和花生四烯酸 (ARA)。DHA 和 ARA 是自然存在於母乳中的長鏈脂肪酸。有證據顯示，這兩種人工合成的物質對兒童健康有害，儘管它們還繼續被添加在所有品牌的嬰幼兒配方奶粉中。

嬰幼兒奶粉中強化 DHA/ARA 的想法源於母乳中含有天然的歐米伽 -3 和歐米伽 -6 兩種多元不飽和脂肪酸。它們是人類眼睛和大腦發育所需的重要成分，對生長發育期的嬰幼兒尤為重要。配方奶粉中添加的人工 DHA/ARA 與母乳中天然 DHA/ARA 的主要差別在於結構上的不一致。

生產人工合成 DHA/ARA 的馬泰克生物科學公司 (Martek Biosciences Corporation) 用己烷從實驗室培養的發酵藻類和真菌中提取這些脂肪，而已烷是已經證實具有神經毒性的化學物質。環保局

(EPA) 認定己烷是有危險的空氣污染物，與那些能夠引發癌症和其他嚴重健康問題的嚴重毒性物質同屬一類。馬泰克公司 1996 年的 DHA/ARA 投資宣傳資料中說，即使添加劑沒有經驗證明的好處，它也允許奶粉生產商在宣傳中說他們的配方奶粉「最接近母乳」。於是配方奶粉生產商一窩蜂地添加了這些成分，而不管有沒有明確的證據證明其安全。

由於最近涉及一些嬰兒嚴重不良反應，包括呼吸問題、胃腸道紊亂等等其他疾病，人工合成 DHA/ARA 正陷入麻煩之中。父母和專家們一直在質疑：既然食品藥品管理局 (FDA) 有大量的不良反應報告顯示這種添加劑的危險性，為什麼這些添加劑還被用於嬰幼兒配方奶粉中？為什麼允許使用這些添加劑的廠商吹噓他們的產品優於母乳？

到底是 DHA/ARA 本身的問題，還是己烷提取殘留的問題，或者兩者兼而有之，



目前還都只是猜測而已，因為這些添加劑在引入配方奶粉市場前並沒有經過嚴格的科學安全性試驗。在進入市場以前，食品藥品管理局曾對馬泰克公司表達了對於這種新型添加劑安全性的顧慮，並表示管理局希望就這一問題召開一次正式的會議。馬泰克公司拒絕了這一要求，而且很快管理局改變了先前的姿態，在缺少獨立的科學安全性試驗的情況下，批准了添加劑的使用。

從那以後，涉及《資訊自由法案》的一些請求顯示，上百起本該由食品藥品管理局進行調查的有害事件報告都被該局忽略了。特別是，幾件被詳細記述的不良反應事件報告有足夠的理由要求進行產品調查；有幾百個事件報導需要立即進行詳細審查。

很多實證報告顯示，生病的嬰兒停用含有人工合成 DHA/ARA 的配方奶粉後，立即從開始服用奶粉後出現的疾病中康復。這說明其中的確存在實質性的聯繫，食品藥品管理局這樣的調查機構應該進行深入

的調查。DHA/ARA 不僅被添加到嬰幼兒配方奶粉中，現在還被添加到很多成人食品和營養品中，它們被盛讚成素食者用以替代動物脂肪的一個好選擇。由於提取方法引入了已知的化學神經毒性物質，所以，最好對這類物質避而遠之。

不管有沒有人工合成的添加劑，任何一種嬰兒配方奶粉都無法代替母乳無與倫比的營養成分。母乳是最完美的純天然嬰兒食物，其中含有能夠提高免疫力和促進大腦發育的成分，其他任何東西都無法匹敵和代替。儘管很多天然配方奶粉可能看起來很接近母乳，但是，母乳哺育始終是為嬰兒提供營養的最好方式。

文章來源：

Replacing Mother - Imitating Human Breast Milk in the Laboratory - The Cornucopia Institute

Dangerous Hype: Infant Formula Companies Claim They Can Make Babies 'Smarter' - AlterNet
Products containing life's DHA - Martek Biosciences

關於作者：Ethan Huff 是一位自由作家和健康愛好者，他喜歡探索天然食物和健康的廣闊世界，深入發掘事情的真相。

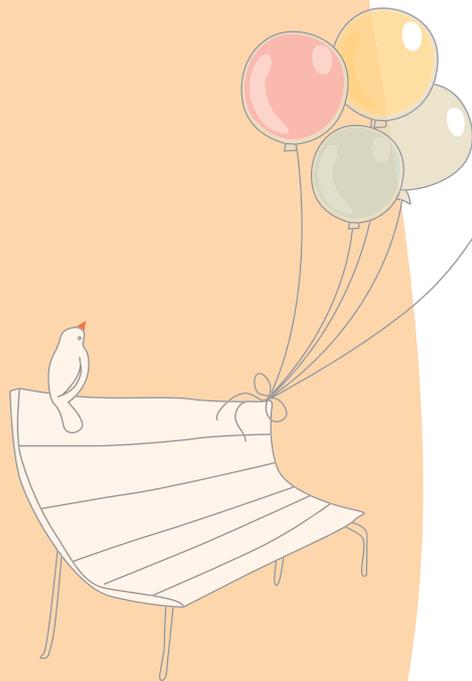


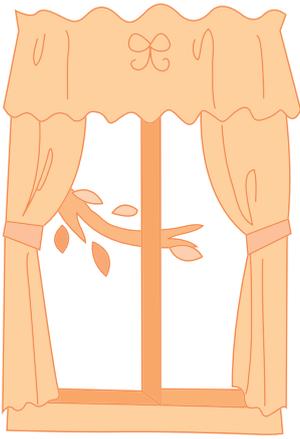
哺乳輔導的心聲

Brooke Schumacher
沙烏地阿拉伯 達蘭

我是 Brooke Schumacher，是帶著三個小孩住在沙烏地阿拉伯達蘭的美國媽媽。我先生與我都是婦產科醫師，儘管我在女兒出生之後被迫將工作都留在德克薩斯州。我們在沙烏地阿拉伯出生的孿生兒子如今已經八歲，女兒則是十歲。而我，目前是國際母乳會沙烏地阿拉伯達蘭聚會的哺乳輔導。

我選擇為三個孩子哺乳，是因為我知道對嬰兒而言母乳是最好的營養食品，也是生命起始最好的健康照護。我不了解將會有多少的愛與聯繫會在哺乳時產生，然而在孿生子身上證明了這正是哺乳最重要的部分。要照顧孿生子時，我總擔心自己會做得不夠，但是當我為他們哺乳時，在那一刻我明確地曉得我完全滿足他們的需求，而且這件事除了我，沒有其他人能為他們做到。





林旭珍
台灣 花蓮

母乳哺育的真諦

女性哺乳的藝術第八版提到：若我們有兩種選擇，其一是按時瓶餵母乳，少有肌膚接觸；其二是親餵配方奶，按需求給與。如果僅能選擇其中之一，妳會選擇前者？或是後者？書上明言，這沒有標準答案。選擇一，是具絕對保證的產品；選擇二，是難以測量的關係。雖然書本委婉地表達：「關係」才是哺乳的本質，單單母乳本身並不是；然而生於當代，婦女面對的壓力難以捉摸，再則資訊與支持的缺乏，選擇前者似乎蔚為自然。

哺乳，是母親養育孩子的一種方式，母親身體的溫暖，以及對孩子無限的情感，是嬰兒生命持續存在的基本要素。對我而言，有什麼比在孩子累了、渴了、餓了，急於尋乳之時，依偎在自己的臂窩裡，疾速吸吮而後睡著還重要？又有什麼比在孩子吸吮滿足之際，看著他躺在自己的懷裡，凝視母親的眼神，並報以微笑還值得？哺乳，是親情的流露，是彼此關係的成長，是挫折的撫慰，是母親充滿愛意的引導。



哺乳媽媽的故事：

斷奶

因為不得不出差的差，我跟寶寶從他第一天出生起到現在 15 個月，第一次分離，而且這一分，竟是七天！

出差的繁忙和勞累，仿佛沒有留給我太多的時間去想寶寶，只是非定時地去擠奶，甚至到最後都懶著去擠了，硬挺著。

斷還是不斷？其實這是個很痛苦的問題。媽媽和鄰居都說這次出差是個機會，畢竟寶寶已經 1 歲多了，該斷了。我聽在耳裏，逆反在心裏。先不說我早已暗下決心以母乳哺育到底，單是她們這個簡單的理由，我就不能認同。

回家的路上，疲乏的身體扛著胡思亂想的腦袋：小傢伙看到我會是什麼樣的表情？他瘦了嗎？飯吃得好嗎？大便正常

嗎？晚上睡得好嗎？他會由開始的發呆到號啕大哭然後搖晃著還跑不穩當的身體撲進我的懷裏嗎？當我抱起他的時候，他還會將小手伸進我的衣領到處亂摸，然後哼唧著在我懷裏拱來拱去的要吃嗎？60 塊錢的路程，我設想了種種可能，有時自己都情不自禁地笑起來，只盼著見面的那一刻。

但很多事情的發生真的不像我們想像的那樣。當我躡手躡腳的來到他身邊，他睜開睡眼看了我一眼，只是一眼，就轉過身去自顧自地玩了，仿佛我是家裏的阿姨般熟悉且陌生。我百般逗弄親昵，他回應得都很平淡，讓我撲騰的小心啊這個難受，鼻子都發酸了。

經過半天的努力，寶寶好像終於認得我這個媽了，開始在我懷裏蹭，並用嬰兒清澈的眼神看著你，點著小腦袋表示他想吃。老媽在一旁不時的提醒：再堅持一下就可以徹底斷了，孩子已經受了七天的罪，就差這麼一點了。

我強忍心中的不滿，把寶寶放下起身去了衛生間。一個人醞釀著不斷奶的各種理由。我把哺乳資訊拿給老媽看，示意她認真讀讀，打消讓我斷奶的念頭。同時堅定地抱起寶寶讓他繼續得到母乳的滋養，不只結實的身體，還有小小的心靈。

當然，繼續餵母乳並維持原有的產量是需要努力的，這其中，寶寶的貢獻最大。儘管第一個晚上因為奶量太少，哭得無比傷心，好像我不要他了一樣，但隨後的日子他擁有的都是美美的享受。他調皮地一邊吃一邊沖你眨眼壞笑，並把小腳丫舉到我的嘴巴附近讓親親。而我，雖然睡眠有時更糟糕，但又有什麼抵得過寶寶吃奶時所給予的快樂呢？

從此，斷奶不再是個問題。





母乳餵哺有助嬰兒抗壓

大家都知道母乳有許多優點，除了能降低嬰兒的患病率、死亡率，減少營養不良的危險性之外，還可以增進母嬰之間的感情，抵抗壓力。談到母乳餵哺能減輕嬰兒壓力，不是所有父母都清楚的。

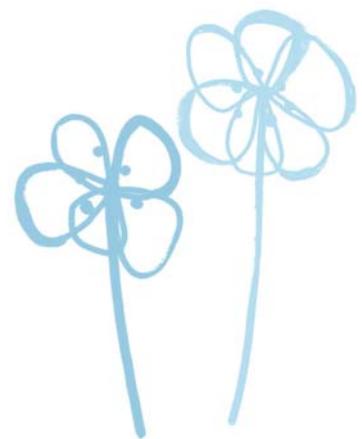
美國杜克大學醫學院精神病學和行為科學助教喬安娜·馬塞爾科的研究小隊在羅得島州於 1960 年代開始進行對母愛的研究。研究第一部份選取 1000 對母嬰進行跟蹤研究，記錄母嬰的互動行為並得出數值。

第二部份由其中已成年的 482 名嬰兒得出。研究人員與其深入交談並要求他們評估自己與母親的親密程度。最後再利用問卷調查研究對象的心理狀況，包括焦慮程度、對抗情緒以及喜怒等方面。

研究結果發現，客觀觀察顯示獲得大量母愛的嬰兒，30 多年後表現出較少

的精神緊張症狀。大量母愛使嬰兒產生安全感，成年後無論貧富都能積極面對壓力。加拿大科學家從白鼠試驗中亦得出同樣結論。母愛刺激大腦控制壓力的可遺傳基因，導致海馬體分泌更多壓力受體，使人抗壓能力更強。

母乳哺育產生大量的母愛是由於嬰兒躺在母親的懷抱裡，能接觸到母親溫暖的肌膚，聞到母親身上親切的氣味，能夠再次聽到早在子宮內已熟悉的母親心跳的節拍，再加上母親愛撫的動作和溫柔的言語，這一切都能使嬰兒感受到大量的母愛，產生愉快的情緒。





Q. 我的寶寶現在剛 4 個月，我是純母乳餵養的，從資料上介紹，純母乳餵養的寶寶是不需要再餵水的。現在的問題是，我寶寶不大便，月子裏正常，一天 5、6 次，第 1 個月～第 2 個月基本上一天 1 次到 2 次，從第 3 個月開始，次數越來越少，最近基本上是一周 1 次了，上一次大便到今天已經 8 天了，今天還沒有拉，拼命的放屁，並且屁很臭，我很擔心，帶寶寶去了醫院，醫生叫我每次餵奶完再餵水，並且給寶寶喝菜水（蔬菜煮出來的水），還叫給寶寶吃水果。寶寶雖然一週大便一次，但是顏色是金黃的，拉出來的便是軟的，成糊狀，無異味。

A. 出生數週的的寶寶，大便的次數是反映寶寶是否吃夠奶的其中一項指標。可是，有些寶寶由 6 週開始從原先的每天排便，變成突如其來的每天一次、幾天一次或是超過一週才排便一次。

有些專家認為這是由於媽媽的食物引起的敏感或是寶寶消化的問題；也有些專家會視為正常的情況，因為寶寶始終會排便，而且排出的是軟便，不是那些便秘時排出來的硬便。

當然，寶寶長時間沒有排便，一到排的時候，份量會很多，有些媽媽形容為山洪暴發似的，連衣服都要更換。有些寶寶在排出大量的便便之前變得暴躁不安，媽媽可以餵奶來安撫寶寶。有些時候寶寶或許因為肚子很不舒服而不肯吃奶，媽媽可以抱直寶寶的身體或是抱起寶寶的雙腿作蹲下的姿態（像作坐便訓練般），嘗試是否可幫助寶寶快一些排出便便；也可以提起寶寶的腿作腳踏車的運動姿勢或輕柔的按摩肚子。你也可以放寶寶到溫水泡浴，有時候寶寶會在浴盆裡排便。如果這個辦法有效，你便多了洗浴盆的工作！

我們可以確定的是，補充配方奶、果汁、水果、開水或其他食物是不必要的。母乳組織，在你社區的哺乳輔導樂意為你分享更多的母乳資訊。

哺乳 Q&A



國際母乳會是一個全球性、
教育性、非宗教、無歧視的
服務性組織，透過資訊的提
供及給予支持來幫助母親們
餵奶，並協助她們以最佳的
方式來滿足孩子的需求。