



Ill. Org

La Leche League International Chinese Newsletter 2011 Issue 1

國際母乳會中文會訊

2011 年第 1 期

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。

危急情況下的哺乳與再泌乳

母乳多久餵一次

建立母乳量

乳頭白點

國際母乳會亞洲區中文哺乳輔導

北京

Ivy Makelin (8610)8559-1237

Yanhong Wheeler

(8610)8559-1237

Grace Chen Pan (8610)6200-4261

上海

任鈺雯 139-1748-4030

renyuwen@yahoo.com

唐曉魯 134-0219-9834

香港

余婉玲 (852)9048-701

Heidi Lam (852)6184-224

Cecilia Wong (852)9520-6905

臺中 李碧珍

be_jane_us@yahoo.com.tw

嘉義 黃美智 0960-040-302

iris.huang@gmail.com

高雄 楊淑惠 0912-157-518

sophiept@ms59.hinet.net

花蓮 陳淑娟 0932-523-460

csjanedy@yahoo.com.tw

林旭珍 03-8465712

shihujane.lin@gmail.com

國際母乳會中文會訊 2011 年第 1 期

主編：黃美智 審編：陳淑娟、余婉玲 執編：林旭珍

歡迎投稿，來稿請寄iris.huang@gmail.com

編者語

這一期通訊以素雅、簡潔的面貌與大家見面了。

參與通訊編輯的哺乳輔導們一致認為「危急情況下的哺乳與再泌乳」一文有佔據版面的當然理由。面對接二連三難以預料的天災地變，如何在危急情況下保護幼兒並持續提供營養，這篇短文及其連結提供了有用的資訊。

「母乳多久餵一次？」幾乎是所有新手媽媽都曾面臨的困擾；當乳頭上出現白點時，也總會引起哺乳媽媽的疑懼。這些都是我們急切地想與媽媽們分享的資訊。Diane 的媽媽密語，則再次證明母乳是多麼的獨特、神奇。

今年的春天來得真遲，我們衷心期盼料峭春寒裡，每個孩子都有母親溫暖的胸膛給予懷抱與滋養。

美智

危急情況下的哺乳與再泌乳

面對突如其來的天災人禍，當人身性命成了最後的希望，也是唯一的希望時，年幼孩子的需求更是我們所擔心的。要如何在缺乏安全物資與日用所需的情況下照顧孩子？以及提供一個安全的環境？人類的祖先起源於猛獸環繞、遍地原始的荒野，他們如何保護下一代？是的，是母親溫暖的懷抱與乳房提供了年幼孩子安全的棲息地。哺乳給予孩子溫暖、舒適、安全與食物，在危急情況下，那是唯一能保護孩子，使其不受任何傷害之自然有效的方式。

過去祖先們以此方式繁衍後代，尤其在面臨災難時，母親的懷抱常能延續孩子的性命；因此不論母親泌乳與否，溫暖與安全是基本的需求。如果孩子願意吸吮，透過吸吮行為來強化安全的感受，母親也能再度泌乳；年齡越小的孩子越能幫助母親產生足量的乳汁，尤其是在母親兼具耐心與信心的情況下。一點一滴地，生物生理機制能滿足母嬰的需求，這是生命的本質，請保持希望，也歡迎流覽國際母乳會中文網站http://www.muruhui.org/faq_detail.asp?id=461

母乳多久餵一次？

哺乳輔導 陳淑娟

小玲是個認真的新手媽媽，懷孕時認真閱讀了相關育兒書籍。寶寶出生後採書中建議 3 小時餵一次母乳，希望從一開始就建立寶寶的規律性。寶寶五個月時，持續上班擠奶。但當媽媽的她對寶寶漸漸與她疏離感到十分困惑，也完全無法瞭解寶寶的需求是甚麼？當寶寶哭時尋求爸爸安撫而不要媽媽令小玲十分受傷，小玲開始質疑她還要這麼堅持餵母乳嗎？為什麼感受不到哺餵母乳所帶來與孩子的親密感？

「母乳該多久餵一次？我是不是該出生就開始定時餵母乳，以便日後就會越好帶？」

這是許多新手媽媽共同的心中疑問，然而也隨著所接受到的資訊不同而有不同的答案與做法。

一些育兒書籍強烈對尚無經驗的新手父母忠告：定時餵奶，如每三小時餵一次母乳，不要寶寶一哭就抱小孩…，讓尚無經驗且想給寶寶最好的父母親找到方向以遵循。

而另一個完全相反的親密育兒是建議依寶寶需求餵奶，媽媽以觀察來瞭解寶寶所釋出的訊息以便及時回應寶寶的需求。有些媽媽很容易就掌握住技巧，但對一些新手父母親而言並不是容易的事，並擔憂著會不會從小就把寶寶寵壞了。那到底對母乳寶寶與媽媽而言，哪一種才是適合的？

首先從生理現象的角度來看

抱個出生脆弱的小生命，讓我們想盡一切保護他！愛他！而他的基本需求正是：餵他！愛他！抱他！

出生寶寶的胃容量有限，加上母乳的好消化吸收，幾乎一個多小時就要餵奶一次，完全不同於 3 - 4 小時才瓶餵的配方奶寶寶。一方面也是頻密的餵奶增加了親子間長時間的肌膚接觸，增加了無可替代的親密感，也增加了媽媽對寶寶的瞭解。另一方面剛開始媽媽的乳房也需要一天 10-12 次來自寶寶的吸吮刺激以建立起足夠的奶量。也就是乳房內的奶水被排出的越多，奶量分泌越多。這是母乳量增加的關鍵，也正是在配方奶出現前，我們人類繁衍的自然定律。

從文化的角度來看

如果父母親來自非常重視規律的環境，並希望他們的寶寶在這個家庭中即早依循這個生活方式，或遵循育兒專家告知及早訓練規律，讓日後帶孩子輕鬆一點，也許就會選擇訓練寶寶

定時喝母乳，也相信這樣的訓練對孩子的未來成就奠定了良好的基礎；或而當父母親想依照寶寶需求餵奶，同時卻得背負著周遭譴責「你從小就寵壞孩子」的強大壓力。

在沒有經驗下，選擇可預測時間的定時哺餵母乳方式比起初期摸索出生寶寶需求可能還簡單一點。定時哺餵母乳，也是許多產後疲累母乳媽媽心中的渴望，可以給寶寶最好的母乳，媽媽似乎也不用被寶寶整天黏住。但如果父母學會克服外在環境壓力，相信自己直覺，從嘗試回應寶寶需求中得到正向回饋，自我也會一點一滴地建立起信心。更棒的是她們將看到有個健康、快樂、充滿安全感與信任感、不用哭來表達需求的寧馨兒。

定時餵奶的可能問題在哪裡？

定時餵母乳的寶寶剛開始常常會因飢餓而哭鬧，每個寶寶天生氣質不同，反應也大不同。當媽媽乳房的吸吮刺激受到定時限制時，也影響奶量的建立。好養型的寶寶可能可以配合媽媽的時間餵奶，但卻有無法攝取足夠的奶量，而影響正常體重增加的危險。許多寶寶因得不到滿足而用他的行為抗議，對常因餵奶時間未到，面對寶寶哭鬧抗議的父母而言，更是陷入天人交戰的難受。畢竟父母天生的直覺都想保護滿足他們的小心肝寶貝，卻需做出令人心痛的行為；而這

些寶寶也常被貼上「難養型」或可能會被寵壞的標籤。漸漸的，寶寶因要不到而放棄、沮喪，父母親更難分辨寶寶的需求是甚麼？不僅影響寶寶日後身心發展，也危及彼此親子關係的建立。連基本需求都無法得到滿足的寶寶如何與媽媽建立信任感呢？母親角色也因無法安撫寶寶需求而漸漸失去信心，如同小玲媽媽現在所面臨的困境。

其實啊！大部分母乳寶寶只要被媽媽抱起或餵奶安撫，都能帶給親子雙方無可取代的幸福滿足感！如果有人告訴新手父母「你可以相信寶寶的需求來餵奶」，這不僅對母乳量的建立有幫忙，更對寶寶日後身心健康有長遠的影響。全心愛他，不用擔心寵壞了你的寶寶，反而帶給從小被傾聽長大的孩子學會了信任與傾聽別人的無價禮物。

或許以上的訊息會讓新手父母寬心一點，從得到滿足、愉悅及健康寶寶身上所帶來的回饋，漸漸建立起帶小孩的信心。這在全球這麼多國家的國際母乳會中的快樂母乳寶寶，長大後的獨立自主，能提供最好的見證。

根據寶寶的時間餵奶和相信為人父母的直覺帶小孩，對新手父母真的不是件容易的功課。也因為如此，我們在這裡希望陪伴更多媽媽一起來學習，成就更多健康的寶寶和快樂的媽咪！

建立母乳量譯自國際母乳會哺乳資訊單張 **Establishing Your Milk Supply**，編號 10238，2010 年修訂，譯者賴昭文。

建立母乳量

寶寶對母乳的需求和母親有能力產生適量的母乳，正是自然界中**供需平衡法則**的最好例子。當妳瞭解如何建立及調節奶量時，妳就更容易維持足量的母乳供給。下述十個小秘訣可協助妳達到此目的。

秘訣一：盡早和頻繁地哺餵母乳

這會讓哺乳有好的開始，也是建立充沛奶量的關鍵。在新生兒出生 30 分鐘之內即開始餵奶，並且持續地、頻繁地、不限時間地哺乳的媽媽，比那些固定時間餵奶的媽媽們，更容易建立起足夠的奶量。

秘訣二：寶寶喝奶越頻繁，母乳分泌就越多

媽媽的乳房幾乎是不停地在製造乳汁。當媽媽頻繁地哺餵寶寶，寶寶也能有效地吸吮時，這就會對媽媽的身體傳送「要去製造寶寶所需的奶量」之信號。因此，寶寶越常吸吮母乳，乳房就會製造越多的乳汁。這項簡單的供需平衡法則是建立和維持充沛奶量的關鍵。

秘訣三：新生兒通常每一至兩個小時需要哺餵母乳一次，或至少一天 10 至 12 次。

經常性的哺乳，不僅幫助媽媽提供新生兒絕佳的心靈撫慰和身體營養的來源，也是協助媽媽快速建立乳量的自然方式。享受這些獨特的哺乳時段，並和妳的寶寶建立關係和聯結。

秘訣四：不要盯著時鐘，而是注視妳的寶寶

哺餵母乳的時間需要久到寶寶能吸取到後奶為佳，後奶是指出現在每次哺餵後期之母乳，此時的母乳富含乳脂和高卡路里。如果可以，鼓勵寶寶吸吮兩側的乳房至少 10 到 15 分鐘。每次哺餵母乳時，可能需要 2 到 3 分鐘才會有噴乳反射，或乳汁才會開始順暢地產出，特別是在初期哺乳時。通常當寶寶喝了足量的後奶之後，身體會比較放鬆，並可能會在媽媽的乳房上睡著。如果寶寶需要吸吮兩側乳房，從上次他最後喝的那側乳房開始哺餵起。
(小新生兒，如晚期早產兒，通常在剛出生後幾天只會吸吮一側的乳房，如果哺餵得頻繁，他們還是可以喝得足夠。)

秘訣五：確定寶寶是有效率地吸吮

母乳的產生主要是靠著乳汁的排出。觀察寶寶吸取母乳的指標有：寶寶是否大口含住乳房？妳是否可以看到寶寶的舌頭在妳的乳房和他的下顎牙齦之間？當寶寶吞嚥時，他的兩側太陽穴處是否跟著律動？可以聽到寶寶吞嚥母乳的聲音嗎？當寶寶喝完並放開乳房時，妳覺得他所

喝的那邊乳房有排空的感覺嗎？這些問題或許可以成爲檢視寶寶是否有將乳汁移除的依據。乳頭疼痛或破皮可能是錯誤含奶或不正確餵奶姿勢的指標。

秘訣六：喝母乳的寶寶比喝配方奶的寶寶需要更常餵奶

請記住，因爲母乳對妳的寶寶是最適合的，它也就比其他奶類，如牛奶或豆類的配方奶，更能讓寶寶完全吸收，而且更快消化。所以母乳寶寶會比瓶餵其他乳汁的寶寶更快需要哺餵。記得母乳的供需運作法則是：寶寶喝奶愈頻繁，妳的身體就會爲寶寶製造愈多的乳汁。

秘訣七：數算尿布量來確定寶寶是否喝得足夠

有時候，媽媽會覺得她的寶寶「總是」在喝奶，進而懷疑自己是否沒有足夠的乳汁（寶寶因爲無法被滿足，所以他才會不停地喝奶）。如果妳只哺餵寶寶母乳，沒有加添其他的東西，妳的寶寶一天仍需要更換 6 至 8 片布尿布（5 至 6 片的免洗尿布），且他的排便次數有達到一天 2 至 5 次（出生後三天起），那麼妳可以安心：妳的寶寶有得到足夠的營養了。大一點的寶寶或許排便次數較少，但每次的排便量應該很多。

秘訣八：你可能需要叫醒寶寶喝奶

當你發現寶寶經常地在兩次餵奶之間睡

超過三個小時，那麼在妳的奶量建立起來之前，你可能需要在白天每隔兩小時叫醒寶寶來哺餵。如果寶寶開始減少喝母乳的次數，那麼母乳也會相對地減少產量。如果兩次餵奶的間距持續地拉長，或是寶寶喝奶時的活力變差，或是每次喝奶的時間都變短，那麼母乳量便會越來越少。因此在供需平衡法則之下，寶寶喝得越少，乳汁分泌的也越少。

秘訣九：快速成長期會造成寶寶更常喝奶

通常約在寶寶三個星期、六個星期、三個月和六個月大時，妳會注意到他喝奶的次數增加。允許妳的寶寶在這些時候，有二到三天比平常喝更多的奶，那麼妳的奶量就會符合寶寶成長所需。

秘訣十：謹記新生兒喝奶的原因不單只爲解飢

妳的寶寶之所以需要常常喝奶，可能是因爲他很享受伴隨喝奶的身體接觸，所產生的安全感和親密感；或是因爲他需要滿足吸吮的需求；或是因爲他在適應自己的新世界時，妳的心跳聲和輕柔的觸摸是他極大的安撫來源。如果妳有其他的疑問和擔憂，請妳和妳的國際母乳會哺乳輔導或是其他的哺乳專家聯絡。

* * 母乳寶寶應該在 10-14 天大時，達到剛出生時的重量。如果寶寶的體重不足，請詢問小兒科醫生。

Q&A

Q：我的乳頭出現一粒白點，寶寶吃奶時感到疼痛，為什麼會出現白點，應該怎樣處理？

A：有些人相信乳頭白點是來自較稠密的母乳結集後蓋住乳腺的出口之處。也有些人相信是由於乳頭上的一些薄皮蓋住了乳腺的出口。美國有一位醫師相信白點的成因是來自有壓力的小囊胞凝結在乳腺的出口，阻塞母乳流出。

很多媽媽觀察到白點出現的同時會患上乳腺炎，可是沒有人知道兩者出現的先後次序：是由於白點引發乳腺炎，還是因為患上乳腺炎而出現白點。

如果白點在乳頭上不疼痛，一般會漸漸自然痊癒。當不痛的白點阻礙母乳流出，可以刺穿一顆卵磷脂(Lecithin)膠囊，取出卵磷脂摩擦白點，將薄皮擦去。

有些時候媽媽會發現寶寶咬過乳頭後出現白點，這是由於寶寶的口水和奶水淤積在皮下，媽媽可在乳頭上塗上抗生素藥膏防止發炎。

另一個出現白點的可能性是真菌感染(candida or thrush)，媽媽餵奶後會感到乳房出現灼痛或刺痛，乳頭癢或起皮屑，發紅或泛光。媽媽和寶寶要一起到醫師處治療。

處理疼痛的白點

- 熱敷或將乳頭浸在暖和水中的(側身坐在浴盆或用一碗暖和水)，然後用濕毛巾輕輕擦去白點上的薄皮，
- 或用棉花球濕透橄欖油放在乳罩內軟化白點，再用濕毛巾輕輕擦去白點上的薄皮。
- 擦去薄皮後，用手在乳暈附近擠奶，你可能擠出一些膏狀的奶，使乳管通暢。
- 用消毒過的幼針刺穿白點使奶水通暢。
- 擦去白點上的薄皮後，需要每天一次用開稀的肥皂水清洗防止發炎。
- 餵奶後用抗生素藥膏塗乳頭上防止發炎。

如果白點重覆出現引致乳腺阻塞，建議媽媽減少進食含飽和脂肪食物，和進食卵磷脂 1200mg，每天 3—4 次。

媽媽密語

Human milk kills cancer cells in the laboratory, something that the milk of other species doesn't seem to do, and kills them in a way that doesn't interfere at all with healthy cells.

母乳在實驗室中證明可以殺死癌細胞，它以一種不幹預正常細胞的方式去殺滅癌細胞，其他動物的母乳似乎不具這種能力。

By Diane Wiessinger, IBCLC www.normalfed.com