

媽媽與孩子最初的接觸

母乳好處說不完 寶貝頭好壯壯

文·黃鈴君

寶寶剛出生，初為人母的喜悅讓許多新手媽媽對於寶寶的營養都十分在意！而對於新生兒來說，母乳就是最好的營養品，其實不只是對孩子，對媽媽來說，餵母乳不只是給孩子健康，也是讓自己產後瘦身最快的方法！

所以，不只是對孩子，對母親來說，餵母乳好處多多（表一）。很多人在意的產後瘦身，餵母乳就是最天然的減重方法，我產後就是餵母乳，真的很容易恢復身材，產後四個月就回復到產前的體重，其實餵母乳每天可以消耗400到1000大卡，而且能促進子宮收縮，進而預防產後出血，也能讓惡露排得更乾淨，對母親來說餵母乳的好處真的很多，不需要甚麼特殊的減重方法，就能自然地瘦下來。

而對於新生兒來說，母乳是最適合寶寶生長所需的乳汁。其成分中最寶貴的就是免疫球蛋白，能夠提升免疫力，加強寶寶的抵抗力，而母乳的營養價值很高，有蛋白質、碳水化合物、脂肪、電解質以及維生素礦物質（表二）。

如果已經決定要餵母乳，建議準媽媽，在懷孕的第七、八個月時，就要開始注意乳房的護理（表三）。產後一個小時以內分泌的母奶所含的抗體最多，而這種初乳大約會持續分泌五天，之後便會漸漸轉變成一般的母奶（成乳）。當乳汁開始分泌時，乳房會變得比較熱、重且疼痛，甚至如石頭般硬。這樣的腫脹是因為乳房內乳汁及結締組織中增加的血量及水份所引起的，若未及早開始哺餵母乳，或間隔時間太長才哺餵，將使乳汁無法被完全移出，此時就會讓乳房變得腫脹且疼痛。就自身經驗，最難熬的就是產後五天內（初乳分泌時），因為怕痛而減少餵奶次數。其實只要調整心情，撐過就好了；抱守乳房護理原則加上保持心情愉悅，即可順利哺乳成功。

新手媽媽應該在住院期間（一般自然產三天，剖腹產五天），特別把握母嬰同室的機會，不懂就要問，通常醫院的護理人員就能給與很好的解答，再來就是學習將乳汁擠乾淨，除了避免乳腺炎以外，兩邊

表一：母乳好處

對 嬰 兒	<ul style="list-style-type: none">● 母乳含有寶寶成長所需的所有成分，對寶寶而言可說是最完美的食品。其中包含乳糖、脂肪蛋白質、鈣質、維生素、礦物質等均衡營養素。● 容易消化、好吸收 母乳的營養素分子很容易被嬰兒吸收，就連難以消化的脂肪，也可藉由母乳中的酵素幫助消化。● 含有豐富的免疫物質，可增強寶寶抵抗力 母乳中含有防止細菌、病毒入侵體內的免疫物質IgA抗體。除此之外，還含有能培養腸內益菌的比菲得氏因子、有殺菌功效的乳鐵蛋白、溶菌酵素、白血球等許多保護身體的物質。● 藉由親膚關係孕育寶寶情緒 在母親懷中喝著溫熱的母乳，可使寶寶感受到媽媽的溫暖。於是，在獲得滿足與安心的同時，寶寶也開始學習”愛”，這是將來成長歷程中的重要課題。● 隨時都可以喝
對 母 親	<ul style="list-style-type: none">● 透過親膚關係加深母愛 當寶寶吮吸媽媽乳頭時，母體會分泌母性賀爾蒙（泌乳激素 prolactin）讓媽媽心中充滿母愛。此外，母子一體的感覺還可幫助消除產後的精神壓力。● 可幫助子宮與身體狀況復原 哺餵母乳期間不會有月經。因此，這段期間不會失血，可減輕疲勞。而且還會分泌一種叫做催產素（oxytocin）的賀爾蒙，可使子宮收縮幫助身體復原。● 產後能自然減輕體重 懷孕期間所囤積的脂肪可充分利用於哺餵母乳，較容易恢復原本的身材。● 衛生又能隨時保持適當溫度，可馬上餵給寶寶喝 寶寶出生滿2~3個月這段期間，媽媽的忙碌是不分日夜的，雖然現在有許多方便的泡奶工具，但最省時省力的莫過於母乳。● 經濟實惠，減少家計負擔

資料來源：國民健康局





的乳房都必須擠乾淨，讓身體知道乳汁的足夠分泌量，若沒有擠乾淨，身體會以為已經足夠而無法分泌足夠的乳汁，便不會再泌乳，所以必須擠到兩邊乳房是軟的，才能算是擠乾淨，多的母乳可以冷凍起來，最長能存放到三日~四個月。

攝取均衡、充足的營養素，寶寶就能吃到最好的乳汁。均衡飲食不見得就會奶水充沛，乳汁的分泌主要是透過多巴胺刺激大腦的中樞神經分泌乳汁，唯有讓寶寶盡量吸吮母乳，才能有效刺激腦下垂體，分泌充沛的奶水。所以母親此時最需要的是湯湯水水的食物，建議這段期間不要偏食、挑食，營養才能全面；要多

表二：母乳成分

蛋白質	母乳的蛋白質組成是以乳清蛋白為主，即乳清蛋白：酪蛋白=60：40。乳清蛋白的優點事可以在胃中形成細柔的凝乳塊，寶寶容易消化。
脂肪	母乳的脂肪來自於母親，屬於動物的來源，而且母乳的脂肪酸組成最適合寶寶的需求，因為其中亞麻油酸與次亞麻油酸的比值為10：1，可在體內轉換成DHA，幫助寶寶腦部及視網膜發育。
乳糖	母乳含100%的乳糖，不但可在寶寶體內分解成半乳糖，這可以在寶寶的腸道分解成乳酸，抑制有害細菌，幫助鈣質的吸收。
胡蘿蔔素	母乳〔尤其是初乳〕含有豐富的B-胡蘿蔔素，可在體內轉換為維生素A，對寶寶的視覺發展十分重要，且可維護寶寶的細胞及組織健康成長，讓寶寶有較好的抵抗力。
核苷酸	母乳中含有具有重要生理功能的五種核苷酸。核苷酸是人體中掌管遺傳的重要成份—DNA、RNA的基本元素。對體重不足的寶寶的成長發育有所助益。
牛磺酸 (又名胺基 乙磺酸)	母乳中所含的牛磺酸可幫助脂肪的消化吸收，有助寶寶中樞神經系統及視網膜的發育。
鐵	母乳中的鐵質吸收率高，可滿足寶寶最初四至六個月的需求，適量的鐵質除可預防缺鐵性貧血的發生，更能幫助寶寶智能正常發展。
鈉	母乳的鈉含量低，可減輕寶寶的腎臟負擔，攝取鈉含量高的食物可能導致高血壓的發生。

吃些含蛋白質、鈣、鐵較豐富的食物如雞蛋、牛奶、豆類和豆製品等，也可用豬骨頭、豬蹄煮湯喝。這段期間補充綜合維他命，增加微量元素的吸收也是必要的，另外應該要避免油膩的食物，太油膩會直接反應在母乳的品質上，所以盡量以清淡的湯品為主，是較好的選擇，同時也避免咖啡因以及刺激性食物，這些都將影響母乳的品質。

爲了提供最佳品質的母乳，作月子期間，媽媽要儘可能充分休息，保持快樂的心情。期間若家人無法在旁協助陪伴且經濟許可下，產後護理之家或請專人在宅照顧也是不錯的選擇，這些都是爲了讓新手

媽媽在最輕鬆的狀況下能哺乳，如此母乳的品質佳，母親的心情也能獲得調適，避免產後憂鬱。

總之，母乳的好處說不完，尤其是對初生三個月的孩子來說，母乳是最自然的營養品，也是最好的！只要把握營養均衡，水分多的原則選擇食物，就能分泌出品質優良的母乳，並且在餵母乳的過程中，還能增進親子情感，一舉數得！💕

營養師黃鈴君

學歷介紹 國立台北健康大學長期照護研究所
台北醫學大學保健營養系

經歷介紹 惠璿諮詢中心營養師

表三：乳房護理

產前	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 懷孕六、七月時，準媽媽即可開始護理乳房： <ol style="list-style-type: none"> 1. 先用少許乳霜或潤滑油，以拇指及食指旋轉輕揉乳頭，增加乳頭彈性。 2. 平時亦可用乾的小毛巾或手帕摩擦乳頭，以增加乳頭彈性。 3. 洗澡時用溫毛巾清潔乳頭上的乳痂及乳量(不可用肥皂)。 ◎ 檢查乳頭長度：食指、中指夾住乳頭，乳頭若凸出在外就表示乳頭長度足夠讓寶寶吸吮；乳頭如太短，則可以食指與拇指捏住向外牽引加以矯正。 ◎ 矯正凹陷的乳頭：將雙手指對稱放在乳頭兩側，下壓乳頭並向外牽引，然後放開，順時針方向做一圈，每天反覆數次。 ◎ 選擇合身且具支托性的胸罩穿著，避免乳房脹大所產生的不適，孕婦的胸罩應選擇寬肩帶，適當的罩杯及寬鬆尺寸來減輕乳房的沉重感，並避免壓迫乳頭與乳房。
產後	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 產後第二天起，每天早晚各以溫水毛巾抹上肥皂，由乳頭開始環形擦洗整個乳房十次，然後以熱毛巾熱敷乳房，每一至二分鐘更換毛巾，每側乳房均需熱敷十分鐘。 ◎ 清潔：勿用肥皂洗乳頭，以避免乳頭乾燥而破裂。 ◎ 熱敷：41-43度溫水後，勿蓋住乳頭，1-2分鐘更換一次溫熱毛巾，熱敷15-20分鐘。 ◎ 按摩：下壓觸碰至胸骨之力量按摩，按摩方法如：擠壓、環形、螺旋牽引乳頭：以中指及食指輕夾起乳頭，向外牽引，以矯正凹陷乳頭。

黃鈴君整理