

母乳的奇蹟：營養、愛與生命的黃金鏈

對許多初為人父母的家庭以及關心幼兒成長的長輩們來說，經常會好奇母乳與配方奶的差異，特別是關於母乳的營養價值和對嬰兒健康的影響。母乳是一種提供完整營養成分的天然食物，適應嬰兒成長的需求，有助於增強免疫力和降低健康風險，同時對媽媽的健康也大有裨益，其中包括幫助子宮恢復和降低婦女癌症風險。根據世界衛生組織建議純母乳哺育至嬰兒 6 個月大，應逐漸添加適當的副食品，並可持續至 2 歲或更長的時間，透過這樣的餵養方式，我們可以為嬰兒提供最佳的營養支持，同時也為媽媽的健康帶來積極的影響。

母乳豐富自然超越配方奶

母乳不僅自然，含有許多配方奶中刻意添加的營養成份，如益生菌、胡蘿蔔素、DHA 等，還富含對嬰兒腸道有益的寡糖，對於培養嬰兒腸道內的有益菌群，例如比菲德氏菌，具有輕瀉作用，促進胎便排出，可幫助膽紅素從嬰兒的腸道排除，有效減少新生兒黃疸的發生機率。

母乳強化嬰兒營養與免疫

母乳的營養成份會根據嬰兒成長階段的需求不同而調整，母乳中

含有抗體及其他抗感染因子，如 A 型免疫球蛋白、維生素、酵素、生長因子、補體及運鐵蛋白等成份，有效增強了嬰兒的免疫力，降低嬰兒發生呼吸道感染、中耳炎、腹瀉及泌尿道感染的機會。哺餵母乳可降低早產兒患壞死性腸炎的風險，研究證實也能夠降低兒童在成長過程中出現肥胖的可能性。此外，母乳哺育對於幫助兒童的智能發展也有益處，尤其是低體重出生的嬰兒，在頭幾週內母乳相較於配方奶，對嬰兒智力的發展有著更加顯著的正面影響。

母乳哺育對媽媽的益處：身體恢復與健康促進

在懷孕 20 週左右，母體的乳腺會開始製造奶水，即加快新陳代謝。產後前 2、3 天分泌的初乳，出乳量雖不多，但含有高濃度的抗體和白血球，特別是 IgA 類免疫球蛋白，可以保護新生兒免受細菌和病毒的感染，營養濃度高。對於足月健康新生兒而言，他們的胃容量相對較小，需要以少量多餐的方式進行哺餵。通常嬰兒吸吮母乳的量將直接影響母體產奶的量，當嬰兒吸吮媽媽的乳房時，就會傳遞信息到媽媽的大腦裡，產生荷爾蒙的變化，促使乳房製造嬰兒需要的奶量。另外，嬰兒正確含吸乳房，能夠刺激催產素的釋放，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血的風險。嬰兒吸吮母乳越多，母體的乳汁分泌也就越順暢。若嬰兒暫時無法與媽媽在一起，媽媽應每 2~3 小時擠出乳汁以刺激乳房，確保奶水的持續分泌。

母乳哺育的過程不僅提供嬰兒需要的營養，對媽媽的健康也大有裨益。此外，哺乳本身是一項消耗能量的活動。全母乳哺餵的媽媽在一天之內平均能消耗約 400 至 700 大卡熱量，能量的消耗，加快新陳代謝，能有助於產後身材的恢復，同時還能減少媽媽罹患卵巢癌、子宮內膜癌及停經前乳癌的風險。

親餵母乳的挑戰：正確哺乳餵養攻略

為了幫助父母更順利地進行母乳哺餵，提供一些實用的操作建議：

(一)哺乳前準備，選擇舒適哺乳位置，保持母嬰放鬆，哺乳前清潔雙手及乳房；(二)適宜哺乳姿勢，嘗試懷抱式、足球式或側臥式，確保嬰兒頭身一直線，方便吸吮；(三)引導嬰兒含吸，輕觸嬰兒唇部，引導張口並含住乳暈，避免僅含乳頭，減少疼痛；(四)掌握哺乳頻率和時長，新生兒通常需要每 2-3 小時餵食一次，包括夜間，一般 15-20 分鐘，視嬰兒需求調整；(五)哺乳結束方式，觀察嬰兒自然放開乳頭或入睡表示飽足，如需中斷，小指插嘴角後輕拔乳頭；(五)哺乳後輕拍背部助嬰兒打嗝；(六)維持乳頭乾燥，必要時用護乳墊。透過以上步驟，父母可更有效地進行母乳哺餵，為嬰兒的健康成長提供良好支持。遇到困難時，請及時尋求專業意見。

判斷嬰兒是否吃飽：觀察與理解嬰兒的飲食習慣

嬰兒每天需要餵食至少 8~12 次以上，當嬰兒飽足時，會全身放鬆並安穩地入睡。在嬰兒出生第 5 天後，可觀察尿布的濕度，判斷嬰兒是否吃飽，1 天至少解尿要有 6 片的尿布量，尿液顏色是淡黃色，而不是深黃色；排便 1 天至少要有 3 次黃色軟便。嬰兒在出生後的 1 週內體重會下降，但通常出生 1 週後體重會開始回升，2 週內恢復到出生體重。因此，觀察嬰兒的排尿、排便次數和體重變化，可判斷嬰兒是否攝取到足夠的奶水。

親餵母乳：心靈滋養的溫暖連結

母乳哺餵不僅是營養的傳遞，更是母嬰情感交流的重要橋梁。母親與嬰兒的皮膚接觸和眼神交流，加強了彼此間的情感連結，使母親能更直觀地感受和回應嬰兒的需求，促進嬰兒情感的安全感，也加深母親對嬰兒的理解和同理心。同時，哺餵母乳期間體內催產素的增加，有助於減輕產後抑鬱風險，增進母親的心理健康和情緒穩定。成功哺乳的經驗能夠提升母親的自信心和成就感，當母親尋求並獲得家庭和社區的支持，更有助於建立穩定的社交網絡，減少孤立感，對母親和嬰兒的長期福祉都產生積極影響。

母乳儲存與安全加熱的實用技巧

母乳在一般家用冰箱冷凍室可保存約 3 個月，而在負 20 度專用冷凍庫中可保存半年至 1 年。保存母乳時需標示擠出的日期和時間，為保持穩定溫度，建議避免存放冰箱門邊，按照「先進先出」原則使用。冷藏室保存母乳則可維持 3 至 5 天。室溫約 24 至 25 度時，母乳可保持新鮮約 3 至 5 小時。簡單的保存時間口訣「早產兒為 333，足月兒為 555」。母乳需要先在冷藏室解凍，再加熱供嬰兒飲用，可放在 40 至 50 度的溫水中隔水加熱，水溫不宜超過 60 度以保持營養，或直接滴一滴母乳在手腕內測試溫度。

母乳是嬰兒最理想的食物，更像是一份為嬰兒量身定做的禮物，根據嬰兒的成長階段進行自然調整，它的成分能夠滿足嬰兒各階段的生長需求；抗體和其他免疫因子，能為嬰兒提供自然的健康保護，幫助他們抵抗感染和疾病。總之，母乳是自然界對嬰兒健康和成長提供最完善的營養源和保護屏障。