

■封面故事



奶娃兒的

花蓮慈院

「哺乳特別門診」

幸福



半個世紀過去了，
新生兒的哺餵，
從奶瓶再度回歸自然的母乳。

母體分泌的乳汁，
配合著寶寶出生後各階段的需求自然變化，
這會兒提供水分，等會兒提供脂肪、蛋白質
上千種營養成分讓新生寶寶依著本能吸吮，
寶寶除了吸收成長所需的營養，
還感受到媽媽的心跳體溫與無盡的愛

哺餵母乳的過程中，
經常會遭遇或大或小的難關，
如何讓寶寶當個喝得到母乳的幸福娃兒？

請到母嬰親善醫院的「哺乳特別門診」，
國際泌乳顧問將會幫助新手媽媽
讓奶娃兒重獲幸福！





文／吳宛霖、黃秋惠 攝影／劉明總、黃秋惠

「全母奶的寶貝靈靈，小而確切的幸福。」

「魯米是三歲二個月的健康母乳寶寶，孕期哺乳中。」

「姊姊雅雅十歲，配方奶寶寶，妹妹如如一歲七個月，全母乳寶寶。」

「吃母奶的時候，寶寶真的比較不容易生病耶！」

「跟同齡孩子比起來，吃母奶的祥祥免疫力好像有比較好呢！」

這是從網路上母乳討論區裡，一群媽媽們留下的代表話語，也是媽媽們的真心感受，雖然喝母奶的娃娃不會用言語表達，但只要是跨過母乳哺育困難門檻的媽媽們，都會深以自己的寶寶成長為傲！

母乳最好 醫院推動母嬰親善

在醫學專業發現母乳對於嬰兒、母親，甚至整個社會資源的重要性之後，全世界紛紛努力推廣母乳哺育，如一九五六年時，有七位母親因為發

現美國的母乳哺育率只剩下百分之二十，因而成立國際母乳會(La Leche League, LLL)，至今已滿五十週年的它仍然在努力推動母乳哺育。而由國際母乳會、國際泌乳顧問組織(ICLA)、國際嬰兒食品行動聯盟(IBFAN)及個人所組成的全球聯盟——國際母乳哺育行動聯盟(WABA)，是聯合國兒童基金會(UNICEF)母乳哺育方面的諮詢單位，自一九九二年起推動「國際母乳哺育週」，每一年有超過一百二十個國家同步慶祝。

而臺灣也在一群母乳運動者的大力推動下，讓「母嬰親善醫院」成為醫院評鑑的項目之一，全國目前有九十四所母嬰親善醫院；唯一而根本的原因是，已有實證——母乳是嬰兒最好的食物。

反對聲浪高 哺育持續難

專家學者一再地鼓吹母乳的好，連嬰兒奶粉廣告也強調「最接近母奶」的成分，為什麼母乳哺育在臺灣還是不夠普遍呢？

再回頭到母乳相關網站、部落格、討論區去找答案。好多的媽媽們拋出了許多問題，「看別人餵奶都好順，我根本就沒有奶，貝比吸好久還吃不飽，好可憐，

■ 嬰兒一生出來，就送到母親的懷裡，讓他安心，也練習吸吮，是醫院母嬰親善的標準，也讓寶寶在來到人間的第一刻仍然與媽媽緊密地聯繫在一起。攝影／劉慶元



我的眼淚就一直流下來！」「明明就感覺自己有漲奶，為什麼孩子都吸不到？」「婆婆說我的奶不營養，害他金孫餓肚子。」「聽說母奶一停，胸部會變小，那我老公怎麼辦？」，關於餵食母乳與配方奶的天人交戰、餵母奶的滿腹苦水、何時加副食品等等的經驗交流與分享；而母乳哺餵的問題，人人各異，且不同時期也有不同困難，在網路上的小小區塊裡，對於遭遇餵奶困難的人，此起彼落的加油話語不斷，過來人安慰新手

「你看，寶寶一直哭，一定是你餵母奶他吃不飽。」類似這樣的話語一多，可能連母親本身都懷疑起自己的哺乳能力，轉而向大眾習慣的配方奶求助。總之，在「媳婦」熬成「奶媽」之前，可是波瀾起伏、反對的聲浪如潮水般湧來；特別是生第一胎的新手媽媽，除了手忙腳亂地練習當媽媽、照顧寶寶，萬一餵母奶遇到問題，還要隱忍情緒，真的是倍嘗艱辛。以致於有的母親極端反應地說，「醫院為什麼一定要我餵母奶？」

母奶寶寶巧定義 一口母乳都是愛

「只要嬰兒有吃到一口母奶，都算是母奶寶寶喔！」花蓮慈院護理部王淑芳督導請媽媽們不要壓力過大，先給自己最輕鬆的要求；她知道母親們都會不自主地要給孩子最優質的一切，反而徒增壓力，其實只要寶寶吸吮到一口母乳，都可以為孩子健康奠基最好的開始！

生產完住院的期間，母親與嬰兒都在醫護同仁的呵護下度過，雖然護理同仁也盡可能在短短的三到五天的時間裡教母親餵奶的姿勢、如何觀察寶寶的健康、甚至脹奶的熱敷、擠奶等等，而且一定會給予母乳諮詢者的電話與聯絡方式，讓母親們可以在出院後持續哺育母乳。但是一出院後，媽媽們還是可能頓失依靠，因為種種原因中斷母乳哺育。

根據世界衛生組織(WHO)的建議，純母乳哺育應該持續六個月以上。國民健康局二〇〇四年進行的全國嬰幼兒餵食調查顯示，臺灣媽媽純母乳哺育的比例，滿月時約為百分之三十三，六個月後則下降為一成三。但花蓮慈濟醫院婦產部統計去年二〇〇七年的住院期間哺育情形，純餵母乳比例為百分之五十七，混合母乳與配方奶的比例為百分之三十九，相對地，全部餵配方奶的只有百分之四。

哺乳門診 求助有門

餵母奶，不是只有臺灣的媽媽會遇到問題，全世界都一樣。在美、加等地區，新手媽媽遇到哺乳瓶頸，過來人會建議她去尋求「國際泌乳顧問」的協助，諮詢結束後媽媽們都是信心滿滿地繼續哺餵。

花蓮地區的「母乳哺育特別門診」也在今年一月三日下午正式揭牌開立，由國內去年首批取得國際泌乳顧問資格的護理人員花蓮慈院護理部督導王淑芳主持。



■ 花蓮慈濟醫院「哺乳特別門診」於今年一月三日下午正式揭牌，參加者自左至右依序為社會服務室顏惠美師姊、護理部章淑娟主任、石明煌院長、婦產部朱堂元主任、護理部王淑芳督導、梁忠詔主任秘書。

一月三日這一天下午，由石明煌院長、梁忠詔主任秘書、婦產部朱堂元主任、產科魏佑吉主任、護理部章淑娟主任以及社會服務室顏惠美副主任共同揭牌，慶賀門診的成立。第一天開診，馬上就有好幾位媽媽預約，帶著寶寶和先生一起來諮詢母乳哺餵的問題。

石明煌院長表示，國際泌乳顧問 (IBCLC, International Board Certified Lactation Consultant) 是唯一被國際泌乳顧問學會以及各國泌乳顧問專業組織所認可的專業泌乳顧問。

國際泌乳顧問認證考試至今已舉辦二十三屆，去年統計全球已有七十四國的一萬七千二百零四人取得證照，其中以美國八千八百一十三人、澳洲二千零

三十人最多；亞洲起步稍晚，以南韓七百六十二人、日本二百六十九人較多。

王淑芳是慈濟技術學院的老師，兼任花蓮慈院護理部督導，目前擔任台灣母乳哺育聯合學會秘書長，也是花蓮慈院母嬰親善的指導顧問之一，更是全國六位首度通過國際泌乳顧問認證委員會考試、並持有國際認證的泌乳顧問中，第一個開設母乳哺育特別門診的護理人員。

門診第一天的第一號是何女士，她帶著女兒露西和在大學任教的外國籍先生一起來。因為是第一胎難免會緊張，而且剛開始抓不到頭緒，還好老公觀念很正確，對哺餵母乳很支持，知道有這個

特別門診，還是老公告訴她的。經過諮詢，她才知道哪些自己作對了、哪些作錯了，三個月大的女兒體重已經較出生時增加快一倍，現在她看著女兒滿足的吃奶，心裡的成就感不言可喻。

花蓮慈院希望透過國際泌乳顧問提供協助，門診後再進行家訪，實際的找出問題和困難，讓所有的媽媽都能享受母嬰親善的益處以及哺餵母乳的成就和快樂。

門診電訪又家訪 疑難雜症全開解

雖然臺灣餵滿四個月純母乳者不到百分之十七，滿六個月者僅百分之十三，距離世界衛生組織建議的六個月純母乳哺育期，有相當差距。但王淑芳觀察，現在幾乎每位新手媽媽都願意嘗試。

王淑芳老師表示，其實哺餵母乳是私密而無可替代的生命經驗，但是在遇到

一些小困難時，若有專業的幫助，可以讓父母更容易建立信心，所以「哺乳特別門診」並沒有限定女性，只要是有興趣的準父母、或是新手父母都可以來掛號諮詢，讓專業人員提供技術和設備上的協助。王老師在醫院的支持下，新手媽媽只要自費掛號，就能享有半小時至一小時的哺乳專業諮詢。

除了門診，也會進行到府家訪，以及之後的電話追蹤。

當然，很多時候媽媽們的問題都無法等待到門診的時間才解決，所以王老師也將更多的時間開放給家庭訪問。在三月初一個飄著毛毛雨的下午，來到傅仕琦的家。傅仕琦本身是花蓮慈院開刀房護士，先生是整形外科第三年住院醫師洪惠鯤。在院內在職教育時聽過王淑芳老師的課印象很好，所以寶寶三個多月大時，原本泌乳量很豐沛的乳腺卻突

然塞住，她求助無門了，趕緊掛哺乳特別門診。仕琦特地留職停薪，一個人當起全職母親帶小孩，有護理背景的她也與朋友們交



■ 透過泌乳顧問王淑芳老師的專業幫助，可以讓父母更容易建立信心，因此「哺乳特別門診」並沒有限定女性，只要是有興趣的準父母、或是新手父母都可以來掛號諮詢。



換育兒心得，但是遇到問題她還是需要專家的協助。而這一次請王老師到家裡來，除了討論泌乳狀況，最主要是寶寶突然厭奶了，常常吸一下就不吸了，令仕琦手足無措。仕琦也藉機詢問接下來即將恢復上班，是不是給寶寶配方奶、如何擠奶、可以給寶寶副食品了嗎？一個小時下來，王老師看了一下仕琦的乳房乳腺、餵奶姿勢，也和寶寶「溝通」，見證這個將滿五個月大的全母乳寶，成長狀況真是一百分，也給仕琦最大的鼓勵，請她再加把勁，純餵母乳到六個月大。

得到國際泌乳顧問的肯定，也讓仕琦安心不少。她提到剖腹生產完只想以配方奶為主，偶爾餵母乳就好，反而是先生堅持「要餵母乳就全部餵」對寶



比較好。仕琦還一再強調：「你一定要寫喔，吃母乳的孩子，情緒比較好。」

王老師還透露，「有一位媽媽掛門診，第一句話問我，『等一下會有護士跟診嗎？』，因為她要問餵母乳與性生活的問題，怕不好意思啓齒。」而在門診完後幾天，王老師還特地去電詢問兩夫妻改善的狀況。哺乳特別門診，真的統包所有的疑難雜症呢。

天然的最好 愛的荷爾蒙

王老師表示，母乳除了能使寶寶血液量更充沛、活化腦細胞，還具有減痛效果，能減少哭鬧。此外，母乳內含催產素，是一種「愛的荷爾蒙」，親子肌膚接觸的過程中，能給寶寶正向情緒。母乳含免疫球蛋白與多種抗體，且吸收率高，都是配方奶所模仿不來的。

她舉例，母乳中的鐵質有八成能被寶寶吸收，但配方奶的鐵只有兩成能被吸收，廠商只好提高鐵含量，卻又會導致寶寶便秘，又得加棕櫚油幫寶寶排便，卻又會引發鈣流失的問題。然而配方奶粉裡面添加「棕櫚油」成分已經二十年了，才被醫學研究證實會讓嬰幼兒的鈣質流失，最近幾年的奶粉廣告還特別強調「未添加棕櫚油」；所以專家們戲稱嬰幼兒的配方奶粉是未經控管、最大規模、每天都在進行的「人體實驗」。

■ 透過哺乳特別門診，能夠實際找出哺乳的問題及困難，王淑芳老師於門診後也都會再與媽媽或爸爸們聯繫後續的狀況，若有需要，也會到家庭訪問實地了解，讓嬰兒們持續吸到最天然的母乳。

■ 母乳哺育過程突然發生的問題，有時會讓父母們急的像熱鍋上的螞蟻，機動性的居家顧問服務正好能解決臨時出現的難題。圖為王淑芳老師到新手媽媽傅仕琦家中，聽聽仕琦的想法與問題，也觀察評估可愛寶寶的發展狀況。

掌握專業新知 母乳路上好夥伴

國際泌乳顧問總是能從委員會取得最新最正確的資訊，最近一則令王老師很興奮的消息是——「前三天全母乳，過敏機率大減」。國際泌乳顧問認證委員會宣佈的研究結果指出，嬰兒一出生時，腸道尚未發展完全，組織充滿了縫隙、空洞；如果喝下配方奶，分子顆粒很大的異種蛋白，無法填滿腸道縫隙，反而阻礙了腸道的發育；但是如果一生下來能夠完全只吃母乳，讓母乳中的免疫球蛋白小分子把腸道的空洞、縫隙填補起來，三天下來，腸道就能夠發育完整，就能大幅減少往後的過敏機率。

「剛生完的那兩天，是媽媽餵母乳最困難的時間，有這個實證可以支持，讓媽媽們撐過前三天，不僅降低寶寶過敏的機會，媽媽們持續餵母乳的機會也大增呢！」帶著剛出爐的母乳新知，王老



師又多了一道鼓勵媽媽們堅持母乳哺餵的好方法。

「今年度臺灣已經有十五人報考國際泌乳顧問的證照喔。」致力於推廣母乳哺育的王淑芳老師，一點也不怕臺灣的泌乳顧問變多，反而期望有更多醫護背景的夥伴與志工一起來協助媽媽們順利地哺乳，希望到處都能看到寶寶躺在母親懷裡吸吮的幸福模樣，因為母乳，是每一個寶寶都應該好好享受的最佳天然食物。



倡言母乳哺育

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

自己一直是一個個性開朗，不拘小節的人，高中畢業之後，自然地把自己的未來交給大學聯招委員會的成績分發，因為高人一等的身高，第一志願當然填的是五彩繽紛的服裝設計

找到護理的責任與榮譽

從來沒有想過自己會成為向來以「溫柔、細心」著稱的護理人員，直到大學放榜——「中山醫學院護理學系」，這樣的結果，高中老師建議重考，校長更是斬釘截鐵的指出：你絕對念不下去，即便畢業，也絕不會是一位好護士。然而二十四年過去了，自己不但快樂充實的度過四年大學護生的養成教育，畢業之後，為了老父親一句：「榮民子女當然要進入榮民總醫院服務」的建議，在台北榮民總醫院展開護理專業重要的第一步，開始服務人群的日子。

第一個服務單位是人人卻步的「感染及臨床毒物科」，急救與病危是屢見不鮮的家常便飯，伴隨而來的「全套」屍體護理，更是佔據一天八小時工作的一大部分，面對這樣沉悶且缺乏挑戰性的工作，自己開始對過去嚴謹的四年養成教育產生懷疑，感恩當時護理部蔡欣玲督導(現



■ 二〇〇四年十一月王淑芳代表台灣參加母乳哺育行動聯盟(WABA)舉辦的母乳哺育與性別論壇。

任臺北市立聯合醫院副總院長)的一席話改變了自己對護理專業的責任感之外，更深一層次的榮耀感；她說：「替病人完成人生最後一件大事——沐浴更衣，是被病人揀選託付的，因為對其護理專業服務的肯定。」照顧與服務他人的專業，是一種願意付出與陪伴的根本信念，不在事的大小或是疾病嚴重程度，護理不是花俏或是

重名求利的工作，而是一種深植於日常生活，一步一腳印的付出

打破哺乳迷思 最佳代言人

常常自嘲：「我是被上帝揀選來人間推廣母乳哺育的！」為什麼？因為自己的生命經驗與身體特徵，一一推翻社會現存的母乳迷思，包括：出身單親家庭的我，缺乏吃母乳長大的個人經驗，於是推翻研究資料指稱「吃母乳長大的孩子日後較願意持續哺餵母乳」的迷思，當然也額外的強化「自我期許」在持續母乳哺育上所扮演的關鍵力量。再者，自己小而實用的A罩杯更是活生生破除「乳房太小的人，無法提供足夠的乳汁」的迷思；奶水的製造是受到荷爾蒙分泌的影響，嬰兒高頻率持續性的吸吮才是啟動奶水分泌的關鍵。雖然沒有傲人的上圍，卻在輕鬆自在的心態中，親自以母乳哺餵三個寶貝，其中最小的女兒更是依循世界衛生組織的建議，六個月前完全以母乳哺餵，直到母子雙方自然的離乳，也就是我家小姑娘四歲半的某一天，依依不捨的向她最親密的好朋友——媽媽的乳房說再見，才正式的完成母乳哺育的最後階段：「離乳」。雖然偶而她還是會在媽咪下班回家更衣時，彷彿看見「久違了的老友」，總是興奮的要跟「奶奶」打招呼，對於這樣的情形，我總是肯定她「真情流露」的情緒表達，也對自己身體能量的影響力感到高度的自信。

回顧自己投入母乳哺育推動工作的緣

由，早在一九八九年在台北榮總工作時，因為工作調派，由內科病房支援產科單位，便埋下伏筆；之後隨著一九九一年結婚來到花蓮慈濟護專，理所當然成為婦產科領域的實習指導老師，更是緊密的連結對週產期照護的興趣。真正具體的涉入國內母乳推動工作的源頭，應該是一九九五年由英國碩士畢業回國，在一場慈濟醫院主辦的護理研討會中，遇見自己在母乳哺育推動實務工作中的啟蒙恩師——台中榮民總醫院新生兒科主治醫師陳昭惠(現任新生兒科主任)，當時在台下聽完陳醫師對國內配方奶充斥的疾呼，激起自己專業人員的強烈使命感，毛遂自薦自己在英國主修母乳哺育的背景，期待爾後有進一步合作的可能。卻沒想到自己當時的一個主動積極態度，成就自己日後能一直在有興趣的週產期照護上優游自得的善果。

經由陳醫師的推薦，一九九七年參與行政院衛生署乳推動五年發展計畫中的講師培育計畫，有幸接受世界衛生組織專任講師帕瑪(Palmer)女士指導之四十小時母乳哺育諮詢員暨種子講師培訓，兩週的課室與臨床實習實務，在日以繼夜的學習生活下，和一起接受訓練的另外四位小兒科醫師，共構了堅不可摧的五人小組革命情感。共同展開一連串的推動實務計畫，自己也貢獻教學所長，擔任各種教育培訓之講師工作；包括二〇〇三年「母乳哺育社區支持網絡模式建構」，二〇〇五年雇主與廠護之營造職場友善的哺乳環境與母嬰親善醫院評鑑委員培訓、母乳哺育種子講師培訓等計畫；並擔任國民健康局母乳諮



詢網絡之顧問，參與二〇〇〇年行政院衛生署母嬰親善醫院認證作業，二〇〇三年「母乳哺育0800870870諮詢專線」等。

成立台灣母乳哺育聯合學會

另外一件令自己生活重心深受牽動的事，便是台灣母乳哺育聯合學會的成立；這麼多年來，一群共同努力的夥伴，有感國內母乳哺育推動工作中過度依賴政府經費與政策規範的潛在困境，二〇〇四年二月七日在一次專家會議結束後的深夜，三男十一女加上一位七個月的母乳寶寶，在飯店的房間裡勾勒出聯合學會今日的雛形。

國際認證的難與堅持

一路走來，始終如一。檢視自己執著於母乳推動的動力，一部分源自彌補大兒子只吃母乳一個月的抱歉與遺憾；大部分來自大量母乳相關研究資料的閱讀，以及參與國際母乳推動組織事務的正向經驗。

二〇〇五年到美國華盛頓特區參加LLLI國際母乳會的四十九年大會，看見來自世界各地近三千人支持母乳哺育的家庭與個人，心中的悸動是無法言喻的。這次的經驗加上陸陸續續的國外學者來台演說分享，成爲一位國際認證的泌乳顧問IBCLC(International Board Certified Lactation Consultant)成爲下階段的追求目標。



■ 二〇〇五年七月於美國華盛頓特區取得國際母乳會(LLLI)同儕諮詢員(Peer Counselor)證書。



■ 臺灣首批通過國際泌乳顧問認證中的五位夥伴，由左至右為桃園聖保祿醫院楊誠嘉醫師、蕭如芳、屏東東港醫院徐賀彤醫師、台中榮總醫院陳昭惠主任、花蓮慈院督導王淑芳。

成爲IBCLC的建議基礎教育學科內容包括：解剖學、生理學、社會學、諮詢及溝通技巧、兒童發展、營養學。相對的IBCLC的服務範疇也是全方面多面向；除了當然的母乳哺育專業問題協助外，還包括家庭生活調適、親子互動、夫妻性生活調適等議題探討與諮詢。此外，必須在申請考試前完成泌乳專業教育時數，若使用英文以外之語文考試者，則至少六十小時；學士或以上學位之註冊護士或助產人員，須完成二千五百小時之母乳哺育諮詢時數，這當然不是一件容易的事，秉持著對母乳哺育的堅信，以及博士班六個海外必修學分之要求，終於二〇〇七年在美國奧勒岡州參加由國際泌乳顧問認證委員會IBLCE(International Board of Lactation Consultant Examiners)所主辦的考試，成爲國內第一位具有IBCLC資格的護理人員。

此外，也獲推薦擔任國際泌乳顧問協會ILCA(International Lactation Consultant Association)會員發展委員會委員，積極涉身國際事務，提高台灣與世界發展趨勢接軌的可能。

支持婦女哺育不批判

有人笑稱我是「母乳哺育狂熱分子」。對於這樣的稱呼，個人其實是另有想法的。早先推動階段，「健康」與「母愛」是普遍常見的推廣策略，對於女性經驗的心路歷程檢視，總顯得忽視。隨著愈漸個人化與私密性的質性研究出爐，現在的推動步調更多一份細膩度，不是只著眼「數字」性成效評核，而是更願意聆聽與分享授乳家庭的困境或喜悅。這樣的中心信仰轉型，深受小女兒長時間持續母乳哺育的經驗影響；四年多的哺育期間，雖然也曾在夜裡餵奶餵得「衣不蔽體」，或是一路出遊時，感受他人異樣眼光，卻也同時體悟外出母乳哺育的便利。原來持續母乳哺育不是只靠母親濃濃的愛便足夠，過度強調「滴滴母乳情」的想法，其實無形中也暗指選擇配方奶餵食母親的自私自利。除了強調嬰兒健康與母愛光輝外，現在的自己更願意以「支持婦女母乳哺育」的倡言者自居。



哺乳五利多

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

「就像是樹會轉向陽光，嬰兒會轉向母親的乳房，這是一種本能的反應，稱爲：尋乳反射(rooting reflex：尋根)！」換言之，尋找乳房就是寶寶試圖尋找生命的根源！母乳是所有嬰兒最佳的食物！

母乳是所有嬰兒最佳的食物！乳汁是有「物種特異性」的！牛有一雙強勁有力的後腿，所以，牛奶中含有高單位的蛋白質，協助合成大束肌肉組織的需求，人類不同於牛羊，我們有婀娜多姿的身段，所以，母親的乳汁最接近嬰兒身體組織成長的需要，是最天然、最接近人類需求、且最安全的食物；身體會在遭受病菌入侵時產生抗體，每個屬種都一樣，初乳豐富的抗體，是無法取代的第一劑預防針，是母親爲新生兒準備最珍貴的禮物。「牛」爲了對抗口蹄疫、狂牛症而努力製造對對應的抗體，而「母奶」可以預防新生兒免於大部分的上呼吸道感染、腸胃道疾病。

堅持哺餵母乳，有五項大好理由：

1. 天然的尚好！

母乳中含有兩千種以上的物質成分，尚未被明確理解的成分至少還有五百種以上，爲了追求「母乳化、最接近母奶」，

十年前的配方奶成分與十年後流行的成分絕對不盡相同。然而在這樣的以母乳成分爲標竿的配方奶文化中，因應不斷的母乳成分優質作用的研究發表資料，配方奶不斷調整其配方成分，爲了增加DHA，新的配方必須再修正其成分方能維持平衡穩定，故事真相是，不同廠牌種類的配方奶中的鋁含量是母乳九點二微毫克 / 公升(ng/L)的十八至八十四倍；母乳中矽含量是五十一點零五微毫克 / 毫升(ng/ml)，就算以矽膠攪乳的母親其乳汁中所採集到的矽含量也僅在五十五點四五微毫克 / 毫升，而二十六種配方奶廠牌的矽含量則高達七百四十六到一萬三千八百一十一微毫克 / 毫升。配方奶無異是人類最大的未經實驗對象同意的人體實驗品。

2. 健康窈窕在母身！

餵奶，可以刺激催產素分泌，幫助母親子宮收縮避免產後大出血，餵奶六到九個月，所需要母親的能量，超過她懷孕過程中存積的百分之四十到九十八的脂肪，能幫助恢復孕前身段，又能減少停經前罹患乳癌的機率。

哺餵母奶過程提供一種互動式的愛，



■ 母乳最好，是醫院推動母嬰親善的根本理由。圖為花蓮慈院實施母嬰同室，母親餵乳，寶寶認真的吸吮。攝影／劉慶元

母子皮膚的接觸、眼神的凝視，聲音的刺激，除了幫助兒童人格安定性及學習的基石，這樣「提供自己，養育他人」的身體生命經驗，更可增強母親對自我身體控制的成就感及增加母親的自我信賴，是女人展現生命能量的重要歷程。

3. 天造地設最速配！

哺乳類的屬種特性，即是以母親乳汁養育下一代，不同物種的生物有不同的構造特質；像是豬一胎可以產出十隻左右的小豬，因此一隻豬也自然擁有十個左右的乳房為其下一代的需要準備；狗一胎產出六至八隻左右的小狗，相對的也為其下一代準備相似數量的乳房，這是大自然「物競天擇」的奧妙安排。

人類所擁有的「兩個」乳房，正是為

可能發生的雙胞胎做好準備。此外乳汁是有「物種性」的，不同物種的身體結構組織不同，所以其所製造的乳汁也因此順應調整，例如：牛有一雙強勁有力的後腿，所以，牛奶中含有高單位大分子的蛋白質，協助合成大束肌肉組織的需求。人類不同於牛羊，我們有婀娜多姿的身段，所以，母乳是最天然且最接近人類需求的營養品。

4. 頭好壯壯，心情好！

身體會在遭受病菌入侵時產生抗體，每個屬種都一樣，初乳是母親為新生兒準備最珍貴的禮物，也是無法取代的第一劑預防針，「牛」為了對抗口蹄疫、狂牛症而努力製造其抗體，而「母奶」可以預防新生兒免於大部分的感染疾病。二〇〇四年聯合國兒童基金會(UNICEF)提出研究表示哺餵母乳可以降低寶寶罹患泌尿道感染及第一型糖尿病的機率，同時每多餵3個月平均收縮壓下降零點二毫米汞柱，此外吃配方奶寶寶的腸胃道感染是吃母乳的十一點八九倍；呼吸道感染是吃母乳的六點三五倍，統合分析母乳哺育和認知發展的相關性，餵的愈久孩子的整體神經與智能表現愈好，哺餵超過二十八週以上相差平均達二點九一。同時因為母乳哺育過程的緊密肌膚接觸，奠基日後「安全感」與「信任」的發展，減少成年時發生心理疾病的發生機率。



5. 環保安全又經濟！

母乳是全世界嬰兒最基本的安全食物，避免孩子發生牛奶蛋白過敏，及避免泡製牛奶時的污染或吃到品質不良的「產品」。保證天然製造(home-made)，台灣每年平均花費六千萬美金外匯購買嬰兒奶粉，全民支持母乳哺育可以節省購買配方奶粉的外匯支出，更大大降低配奶工廠所產生的環境污染與自然能源浪費。

持續餵母乳最重要的信念，因為「相信」與「願意」。母乳是上天賜給人類的最佳嬰兒食物，絕大部分的母親可以完美



地以純母乳哺育他們的寶寶到六個月大，事實上，大部分的母親所生產的奶水都超過實際所需。所以既然每位母親都擁有上帝恩賜的「禮物」，何不讓大家作一個名符其實的「哺乳類」動物，把嬰兒吃母乳的權力、女人餵母乳的權力，還給自然、還給人類！為了更健康的下一代，應該更積極，且全面推動母乳哺育。



圖為二〇〇六年八月花蓮縣衛生局指導舉辦的國際哺乳周活動，宣導母乳最好，打破母乳迷思，許多媽媽帶著寶貝們前來共襄盛舉。攝影／陳其暉

上班媽媽輕鬆哺育

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

由於政府大力推動，以及民眾自我保健意識提高，以母乳哺育下一代的想法也愈來愈普遍。事實上餵母乳除了可降低女性罹患乳癌及消耗懷孕堆積的脂肪，是最經濟、健康的產後塑身方法；吃母乳的嬰幼兒因為得到母親親密的肌膚接觸，擁有充足的安全感與自信心，身體獲得母乳中的抗體，免疫力也較於吃配方奶的孩子更好；因此持續餵母乳是「省錢：奶粉、奶瓶錢及小孩常常生病的醫療花費」，「省時：泡奶、奶瓶消毒的時間」，更「省力：帶孩子看病的麻煩」。

影響上班族媽媽持續餵奶的因素包括：意願、環境政策及母乳保存技巧三方面。出生後立刻在產台上嘗試餵母乳，可以增強母親持續餵奶的意願；社會大眾對母親公開餵奶的態度也有重要的影響，也就是說每一個人的想法都會改變媽媽持續餵母乳的決定。如果多數人認為餵母乳是健康且重要、了解哺餵母乳兩年或兩年以上是非常自然的；接受母親在公共場所哺餵母乳，讓兒童常常看到嬰兒是吸母乳的

這些都能幫媽媽輕鬆持續餵奶。此外，工作單位能確實執行兩性工作平等法所規

定哺乳時間，視為工作時間；或允許調整工作時間方便親自餵奶，都將能鼓勵上班母親持續餵母乳。

「上班餵奶」絕不是件容易的事，「上班擠奶」與「母乳儲存」是兩個重要關鍵。除了上班前回家後盡量親自餵母乳外，上班期間至少三小時需擠奶一次，以幫助乳汁分泌。以電動吸奶器擠奶較省力，但是徒手擠奶最方便，剛開始可能一次擠的量很少，不妨利用一些技巧；像是擠奶前先作一些放鬆運動、聽音樂、找餵母乳的同事大家一起擠，還可以利用衛生紙輕觸乳頭刺激反射，當然剛開始也可以抱持「少量多次；積沙成塔」的概念。

至於「母乳儲存」就容易多了，對正常足月兒而言，只要是清潔的容器就可以，市面上的「密封袋」是個不錯的選擇，既便宜又不易破損，所以上班媽媽只要帶一個小型保溫筒將上班擠好的奶置於其中保持恆溫，回家後再依需要放入冷藏或冷凍室保存。教會白天照顧寶寶的人如何溫母乳及以杯子餵寶寶母乳，盡量利用在家時間親自餵奶，外出時間多擠奶，這樣就能輕鬆持續餵奶到孩子兩歲以上了。



同事支持

—— 職場哺乳的成功要訣

資料來源：《職場哺乳小撇步——職場無礙·媽咪有愛》，行政院衛生署國民健康局印製

妳工作上的同事可能會因為妳必須擠乳、把母乳冷藏在冰箱，或對妳必須花時間陪寶寶而有所批評。這會使很多媽媽感覺不舒服，或者這可能會引來同事之間的憤懣或問題。以下列舉一些能使妳減少批評並贏得支持的建議：

- ★要有幽默感。對任何的戲語要一笑置之。
- ★要端莊，特別若是妳所工作的環境有所要求時。有一些人不會想知道，妳放在冰箱架上的午餐袋裡放著什麼東西。
- ★和妳身邊重要的人分享哺乳之益處的相關訊息，特別是對妳最重要的那個部分，譬如「我先生有很嚴重的過敏，哺乳會降低過敏的風險」
- ★談論在家哺乳及在工作時的擠乳，讓妳仍可以和寶寶保持連結。
- ★當妳在擠乳或是哺乳時，對那些幫忙妳的人表示感激之情。同時，在他們需要幫忙的時候，也要盡量給予回報。

- ★當同事和妳分享她們的哺乳經驗時，特別是哪些無法成功哺乳的同事，要用同理心且表現出有興趣傾聽她們的故事。讓她們知道她們已經盡了最大的努力。
- ★當有其他同事也選擇哺乳育兒，一定要給她鼓勵。告訴她們妳持續哺乳，是因為妳的小兒科醫生和許多醫學資訊都是這麼建議的。



攝影 / 黃秋惠

重返職場前的收心操

產假結束前一週，媽媽可以開始收心操，調整作息及建立母乳庫。在上班前，事先建立自己的母乳庫，能讓媽媽更從容的去面對職場上突如其來的挑戰，以避免剛返回職場的媽媽因工作壓力而導致母乳量減少。產假中的媽媽生活步調較輕鬆，平日的作息也都是配合寶寶的時間，在產假結束前能漸進地調整作息，將有助於媽媽維持母乳分泌量。

建議上班擠乳時間表：

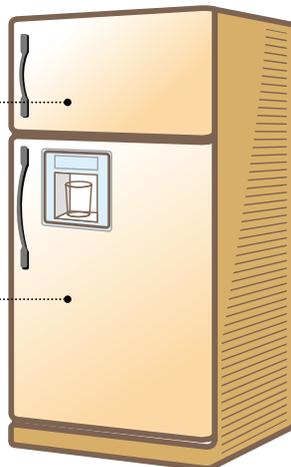
- (1)早晨出門前先親自哺餵寶寶、或提早到公司在開始辦公前先擠乳
- (2)午休時間
- (3)下午利用工作空檔擠一次乳
- (4)下班後先擠乳再回家、或下班後馬上回家親自哺餵寶寶

親自哺乳的媽媽們在產假結束前，可以開始練習用手擠奶、或是開始使用擠乳器。請記住，計劃永遠趕不上變化，媽媽應該按個別的情形隨機應變。

母乳儲存時間

冷凍室：單門：2星期
雙門：3-4個月

冷藏室：成熟乳至多5天



在室溫下：初乳 12~24小時
成熟乳 6~10小時

