



這次感染需要差不多 3 個月才完全康復，當中除了口服藥物及塗藥膏外，我還加了益生菌及葡萄柚籽精華（grape seed extract）及少吃甜，都能協助加快康復。

慢性真菌或細菌感染是人奶路的「小」波折，但只要有適當的診斷和治療，就一定一定會好。

2019 年 8 月 17 日



## 目錄

代序 葉麗嫦醫生（兒科醫生）	P2
代序 譚一翔醫生（兒科醫生）	P4
代序 Tim（作者丈夫）	P6
初版自序 馮慧嫻醫生（Dr. Amy Fung）	P8
增訂版自序 馮慧嫻醫生（Dr. Amy Fung）	P11
媽媽們真情分享篇	P13

### 第 1 章

#### 十五十六，如何選擇？

1.1 首千日經驗及營養奠定一生	P34
1.2 為什麼寶寶需要母乳？	P41
1.3 為什麼寶寶需要吸吮乳房？	P50
1.4 餵哺母乳給寶寶的好處	P54
1.5 餵哺母乳給媽媽的好處	P60
1.6 建立親密互信關係	P63
1.7 嬰兒餵哺——作知情決定	P65
1.8 產前預備	P68

### 第 2 章

#### 起步篇

2.1 保暖妙法：母親勝溫箱	P76
2.2 初乳的奧秘	P80
2.3 加快上奶，別無他法	P86
2.4 密密食是天性	P88



## 第 3 章

### 誰是你的後盾

- 3.1 身旁的男人——給太太「無後顧之憂」 P94
- 3.2 家人唱反調該怎麼辦？ P100
- 3.3 「人辦」教路 P102
- 3.4 「親母乳」陪月員 P105
- 3.5 醫護人員專業支援 P107
- 3.6 薪火相傳 P116

## 第 4 章

### 實戰篇

- 4.1 乳腺像葡萄 P122
- 4.2 天然分泌，滋潤乳頭 P128
- 4.3 黃金首 3 至 5 週 P130
- 4.4 噴奶反射 P141
- 4.5 按摩乳房要適可而止 P146
- 4.6 成功尋找乳房——硬件軟件必備 P149
- 4.7 吸吮乳房的秘技 P152
- 4.8 順應餵哺母乳 P156
- 4.9 餵一邊抑或兩邊的疑惑 P164
- 4.10 全吃母乳，吃得夠嗎？ P168
- 4.11 餵飽後，柔軟的乳房剩 24% 奶 P172
- 4.12 吃奶表現反映性情 P174
- 4.13 半夜餵哺猶如與寶寶拍拖 P176
- 4.14 母嬰同房，媽媽勞累？ P180
- 4.15 與嬰同牀睡的爭議 P184
- 4.16 克服尷尬，在公眾場所餵母乳 P192
- 4.17 上班一族變「雙職奶媽」 P197
- 4.18 擠奶泵奶要適時 P208

- 4.19 拆解「全泵奶」 P222
- 4.20 儲存母乳很安全 P225
- 4.21 適時引進固體食物 P233
- 4.22 斷奶的藝術 P241
- 4.23 回奶乳 = 黃金初乳 P248
- 4.24 假如我失敗了…… P249

## 第 5 章

### 餵得容易些

- 5.1 三個「S」 P254
- 5.2 三個「No」 P278

## 第 6 章

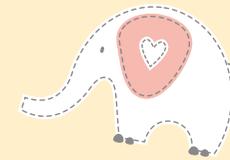
### 飲飲食食

- 6.1 均衡飲食，始於懷孕，確保優「質」母乳 P284
- 6.2 素食媽媽須知 P287
- 6.3 飲食不影響奶「量」 P288
- 6.4 媽媽戒口不能預防濕疹 P291
- 6.5 煙酒影響母乳質量 P294

## 第 7 章

### 媽媽問題篇

- 7.1 乳頭凹陷也能成功哺乳 P300
- 7.2 隆胸後可否餵母乳？ P303
- 7.3 真的不夠奶？ P306
- 7.4 證實奶量低，八成可回升 P309
- 7.5 太多奶有反效果 P319
- 7.6 乳房痛，怎麼辦？ P325



7.7	乳房腫脹可預防	P329
7.8	乳管閉塞、乳腺炎及有關的乳腺病變	P334
7.9	乳管發炎——真菌？細菌？	P348
7.10	乳頭小白點	P359
7.11	不同顏色的母乳	P361
7.12	授乳母親患病宜忌	P363
7.13	乳房長期有粒粒	P371
7.14	媽媽食藥不一定要斷奶	P377
7.15	極少數媽媽不宜餵母乳	P379

## 第 8 章

### 嬰兒問題篇

8.1	大便的疑惑	P386
8.2	鎮定面對「勁」收水	P393
8.3	為退黃疸要停餵母乳？	P399
8.4	結舌——「鵝卵石」	P407
8.5	罷吃奶	P413
8.6	拒絕吃一邊乳房不容輕視	P416
8.7	初生數月，無故哭鬧	P418
8.8	出牙咬乳頭	P423
8.9	奶瓶易學難戒	P425
8.10	早產寶寶更需要母乳	P432
8.11	袋鼠式護理助早產嬰	P436
8.12	寶寶患病入院怎樣餵母乳？	P439
8.13	協助長期病患寶寶吃母乳	P440
8.14	雙胞胎的餵奶秘笈	P443
8.15	極少數寶寶不宜吃母乳	P447

## 第 9 章

### 常見誤解

9.1	乳房細 = 奶量少？	P450
9.2	乳頭大，寶寶含不下？	P452
9.3	餵母乳令乳房下垂？	P453
9.4	用奶瓶會乳頭混淆？	P454
9.5	母乳寶寶一定睡得不好？	P456
9.6	母乳寶寶偏瘦屬不正常？	P475
9.7	餵哺母乳增骨質疏鬆？	P479
9.8	餵哺母乳增產後抑鬱？	P480
9.9	餵哺母乳減低性慾？	P483
9.10	餵母乳不用避孕？	P486
9.11	一旦懷孕須停止授乳？	P489
9.12	要照顧幾歲大孩子，無可能餵母乳給小寶寶？	P493
9.13	吃母乳到 2 歲變「裙腳仔」？	P495

## 第 10 章

### 透視奶粉真相

10.1	奶粉的分類	P500
10.2	奶粉添加成分仿母乳？	P505
10.3	豆奶羊奶減敏感？	P508
10.4	牛初乳 ≠ 人初乳	P510
10.5	「偏食奶粉」治偏食？	P511
10.6	沖調奶粉要正確	P515
10.7	順應奶瓶餵哺	P517
10.8	奶粉廣告深入人心	P521

## 結語及鳴謝

P524

## 首千日經驗及營養 奠定一生

古語有云「三歲定八十」，此話原來有科學理據啊！各方研究指，早期的腦部發育為日後的健康、學習和行為各方面發展奠定重要基礎。有人更形容生命首 1000 日（從受孕起至出生首 2 年）的營養和經驗對腦部及身心各方面的發展，有著一生深遠的影響，包括：生長指數、慢性疾病、智商、學習能力、情緒、社交、經濟生產等。雖然起跑線在懷孕期開始，但重點不是要提早幫孩子報讀幼稚園！而是有其他更重要的事情須要做。

### 早期營養奠定腦部結構

早期腦部發展需要足夠的營養，尤其蛋白質、多元不飽和脂肪酸、鐵、鋅、碘、葉酸、銅等。不過，營養不是愈多愈好！營養過盛引致肥胖症，對腦部及身心各方面的發展也有長遠的負面影響。

### 早期經驗奠定腦部結構

腦部和神經系統的發展指神經細胞的數目增多，以及神經細胞之間發射和接收信號形成的聯繫網絡增多。腦部發展於首數年最迅速，哈佛

大學<sup>1</sup>形容，首數年的腦部每秒鐘形成超過 100 萬個新的神經網絡。早期經驗及外界刺激可促進神經網絡的發展。研究發現腦部發育是按部就班的，不同功能區在不同年紀發展。基礎的功能是之後較複雜功能的基石。基礎的感官功能如聽覺、觸覺及視覺於首 6 個月發展最快，約 5 歲完成；然後是語言，於首年發展最快，約 6 歲完成；最後是較複雜的認知功能、邏輯思考和自我控制，於 1 歲後發展最快，約十多歲才完成。

### 早期經驗「修剪」腦部發展

早期經驗及外界刺激會強化常用的腦細胞和神經網絡；不常用的會被淘汰或「修剪」(prune)。經「修剪」的腦部運作得更好。嬰兒在日常生活中，藉啼哭、面部表情、動作或發出聲音與人溝通，照顧者若察覺到，並以相似的聲音或動作回應寶寶，就是有來有往的溝通 (serve and return)，好像打球來回接球一樣 (圖 1.1.1)。不要以為初生寶寶



圖 1.1.1  
筆者的老二 7 週大，與爸爸互動溝通。

1 Center on the Developing Child, Harvard University. (2007). The science of early childhood development (InBrief). Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-science-of-eecd/>

什麼也不懂，其實他懂得模仿。例如：父母對著他伸出舌頭，他會跟著伸出舌頭呢！這是很有趣的玩意，不但有助「修剪」腦部發展，彼此還能建立穩固互信的關係，從而幫助寶寶日後社交及抗逆能力的發展。

## 與孩子建立互愛互動關係，始於懷孕

懷孕約 20 週起，胎兒開始感應周圍的聲音，媽媽也開始感應到胎動。筆者鼓勵父母及兄姊多與胎兒溝通，如輕撫媽媽肚子、與他談話、給他聽音樂。寶寶出生後，與他肌膚相親、哄他、抱他、與他談話；細心觀察及解讀寶寶發出的各種信號，因應寶寶的年齡及發育程度作適時恰當的回應。這育兒法稱為「順應養育」或「回應式養育」(responsive parenting)，這方式能促進寶寶發展認知能力和心理行為。

### 「順應養育」的四個元素：

1. 照顧者提供適合的環境，有利與孩子溝通。
2. 孩子以表情、動作或聲音，發出信號。
3. 照顧者細心觀察及解讀寶寶發出的各種信號，因應寶寶的年齡及發育程度作適時恰當的回應。
4. 孩子接收他預期的反應。

初生寶寶雖不懂說話，但他會用表情、動作和聲音去表達他的需要。曾有學者<sup>2</sup>把初生嬰兒的活動狀態分為六種（圖 1.1.2 至圖 1.1.7）。

2 Brazelton, T. B. (1984). *Neonatal behavioural assessment scale* (2nd ed., pp. 17–20). Philadelphia: J. B. Lippincott Co.

筆者建議家長細心觀察寶寶的動態，猜一猜寶寶需要什麼，然後適時回應。猜對了，恭喜你！猜錯了，也不用氣餒，繼續努力吧！初生寶寶哭鬧也是表達方法之一，快快回應不會寵壞他，反可增強他的安全感，及幫助建立互信的關係。



圖 1.1.2  
筆者的老二 17 日大，正在淺睡，身體及四肢正活動。



圖 1.1.3  
筆者的老二 3 日大，正在熟睡，勉強叫醒他吃奶也不會吃得好。



圖 1.1.4  
筆者的老二 5 日大，有倦意，適宜睡覺。

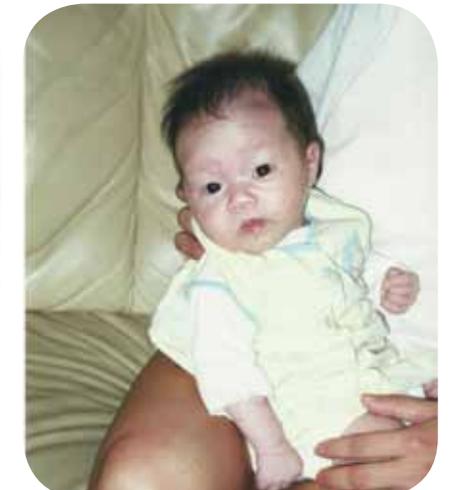


圖 1.1.5  
筆者的老大 1 個月大，清醒而安靜，適宜與她交談。



圖 1.1.6  
筆者的老二 2 個月大，清醒而活躍，手舞足蹈，適宜與她交談、玩耍。



圖 1.1.7  
筆者老二出生當天，正在哭鬧，可代表極為肚餓、過度疲倦、尿片濕、太熱、太冷、生病或沒有原因。

在這框架下發展出來的嬰幼兒餵哺模式，稱為「順應餵養」或「回應式餵養」(responsive feeding)。家長須觀察、解讀及回應寶寶的飽餓信號。順應餵哺母乳，詳見第 4.8 篇。順應加固，詳見第 4.21 篇。順應奶瓶餵哺，詳見第 10.7 篇。

## 早期嚴重壓力破壞腦部發育

早期負面經驗、嚴重壓力 (toxic stress) 或長期處於逆境，如極度貧窮、家庭暴力、母親嚴重情緒問題、虐待、疏忽照顧、父母濫藥等，令壓力荷爾蒙長期飆升，便會破壞正在發育中的腦部，對日後身體、精神、行為及學習產生長遠的不良影響。

## 母乳餵哺助腦部發育，從兩方面理解

2016 年 *The Lancet*<sup>3</sup> 的綜合分析指，不論窮富，母乳寶寶的智商比從沒吃過母乳的寶寶平均高 3 分，為什麼？首先，母乳包含天然多元不飽和脂肪酸 (如 DHA、AA)，有助腦部發育。關於母乳和奶粉的成分，詳見第 1.2 篇。

此外，在餵哺母乳的過程中，母嬰雙方肌膚相親和自然流露的互動溝通 (圖 1.1.8)，有助強化和「修剪」腦部發展，還能建立親密互信的關係，詳見第 1.6 及 4.8 篇。母嬰肌膚相親不是吃母乳寶寶的專利，吃奶粉的寶寶也可以享受。筆者常常提醒奶瓶餵哺者，須找機會與孩子互動溝通，詳見第 10.7 篇。



圖 1.1.8  
筆者的老二 7 週大，餵哺前後與筆者互動溝通。

3 Victoria, C. G., et al. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490.

## 母乳餵哺的多重意義

母乳餵哺 (breast-feeding) 包含多重意義。除了以上所述，吸吮乳房的動作有別於奶瓶餵哺，詳見第 1.3、4.7、8.9 及 9.4 篇。這是很多媽媽（包括筆者）堅持讓孩子透過吸吮乳房吃母乳而不選擇做「全泵媽媽」的原因，詳見第 4.19 篇。

1.2

## 為什麼寶寶需要母乳？

### 初生寶寶身體未成熟——母乳完美的配合

小象出生時，身體已很成熟，出生後不久便能站立和走路，跟隨媽媽到處走，也能隨時吃奶（圖 1.2.1）。人類卻截然不同，出生時身體各方面，包括腦部、視力、腸臟、免疫系統等都尚未成熟，需要頗長年日才長大成人。母乳的成分及哺乳方式能填補寶寶的不足，促進身心發展。本篇重點分析母乳及奶粉的不同成分（抗病、促進器官發育、消化吸收營養、軟化大便、抗癌），詳見表 1.2.1。



圖 1.2.1  
小象出生時身體已很成熟，跟隨象媽媽到處走，隨時吃奶。

## 乳腺像葡萄

乳房內主要有兩類組織：

1. 脂肪 (fat) 和支持組織 (supporting tissue)，支持組織包括纖維組織 (fibrous tissue)、韌帶 (ligament) 等。
2. 分泌母乳的乳腺細胞 (milk secreting cells) 及乳管 (milk duct)。

脂肪和支持組織構成乳房的外觀，包括其大小和形狀，與製奶量並沒有直接關係。乳腺組織是製造、儲存及運送母乳的基地。絕大部分準媽媽的乳房體積於懷孕首 20 週內會逐漸增大，代表乳腺正在增長。

### 乳腺組織像葡萄

乳腺組織像一束束的葡萄 (圖 4.1.1)，每個乳房約有 7 至 10 束葡萄，葡萄束的主幹就是位於乳暈位置、通往乳頭的大乳管 (larger duct)，大乳管分支多次形成無數小乳管，小乳管的盡頭是小泡囊 (alveoli) —— 乳腺的基本單位，每個小泡囊就像一顆葡萄。

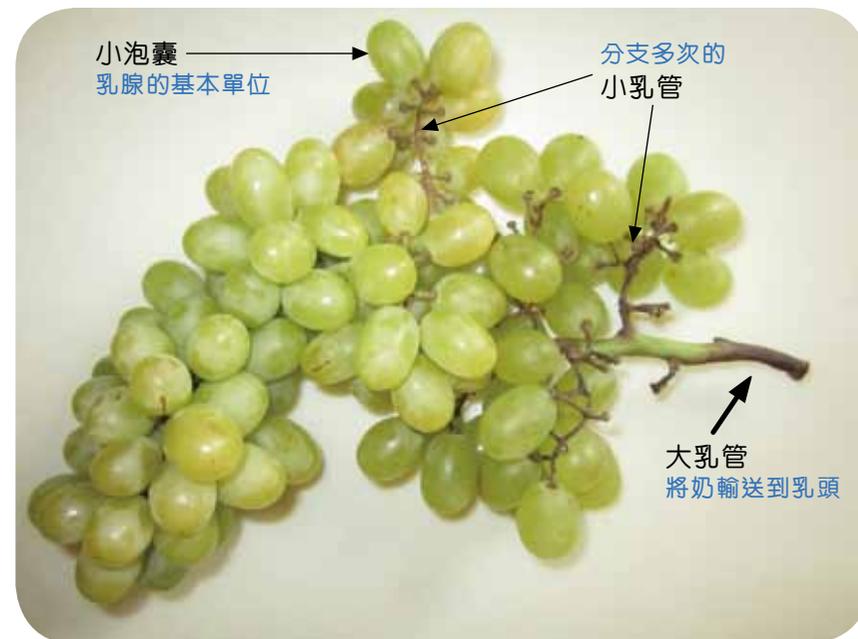


圖 4.1.1 乳腺組織像一束束的葡萄，每個乳房平均有 7 至 10 束「葡萄」。

### 噴奶荷爾蒙

當寶寶吸吮乳房或擠奶泵奶時，神經訊息從乳房傳到媽媽的腦下垂體分泌噴奶荷爾蒙 (催產素, oxytocin)，經血液到達兩個乳房，指令包圍著小泡囊外的肌肉細胞收縮 (即噴奶反射, oxytocin reflex，又稱 milk ejection reflex 或 let-down reflex)。噴奶反射是兩個乳房同步進行的。將乳汁由小泡囊通過無數小乳管，輸送到大乳管，最後從乳頭排出，讓寶寶享用 (圖 4.1.2 之上圖)。乳汁經過大乳管時，大乳管的直徑會短暫地增加。噴奶反射每次維持約半分鐘至 3 分鐘。一餐奶之中，噴奶反射平均出現 2.5 次。即使沒有吸吮，當媽媽想起寶寶、看見寶寶、聽到寶寶的聲音或進行前奏時，都可以引發這噴奶反射。關於前奏，詳見第 4.4 篇。

## 造奶荷爾蒙

乳腺細胞負責從血液中吸收營養和水分製造母乳。寶寶吸吮乳房或擠奶泵奶<sup>1</sup>時，神經訊息從乳房傳到媽媽的腦下垂體分泌造奶荷爾蒙（催乳素，prolactin），經血液循環系統到達兩個乳房，刺激乳腺製造母乳。媽媽開始出奶後約45分鐘時，媽媽的造奶荷爾蒙水平一般升至最高（比平常高約兩倍），然後回落，直至下一餐奶前降至低點。即是當寶寶離開乳房後，在兩餐奶之間，乳房努力製造下一餐奶，並暫時儲存在小泡囊和小乳管內（圖4.1.2之下圖）。換言之，寶寶正享用的奶，正是他上一餐吸吮的成果。

## 並無乳竇的存在

以上描述的乳房結構是近十多年最新的研究報告發表的<sup>2</sup>，利用高解像超聲波能細緻地掃描到乳管及乳汁。有些關於母乳的書籍或許會提到乳汁是儲存在位於乳暈底下的乳竇（lactiferous sinus）。乳竇的概念已有超過160年的歷史，不過近年的高解像超聲波發現當噴奶反射出現時，乳汁經過大乳管，這時大乳管的直徑會短暫增加。當噴奶反射終止時，大乳管便回復幼管狀，因此，並沒有見到乳竇的存在。大乳管是有伸縮性的流通管子，並沒有儲存乳汁的功能。奶是儲存在小泡囊和小乳管內。

- 1 手擠奶或泵奶都會提升造奶荷爾蒙水平。
  - Riordan, J. (2005). *Breastfeeding and human lactation* (3rd ed., pp. 329–340). Boston: Jones and Barlett.
  - Walker, M. (2014). *Breastfeeding management for the clinician: Using the evidence* (3rd ed., pp. 98). Burlington: Jones and Bartlett Learning.
- 2 Ramsay, D. T., Kent, J. C., Hartmann, R. A., & Hartmann, P. E. (2005). Anatomy of the lactating human breast redefined with ultrasound imaging. *Journal of Anatomy*, 206(6), 525–534.



肌肉細胞

圖 4.1.2

上圖：

寶寶吸吮乳房時，神經訊息指令包圍著小泡囊外的肌肉細胞收縮，將乳汁通過眾多小乳管，最後沿大乳管從乳頭排出，讓寶寶享用。



乳腺細胞

下圖：

當寶寶離開乳房後，乳腺細胞繼續努力製造下一餐母乳，母乳暫時儲存在小泡囊和小乳管內。此時，肌肉細胞睡覺了。

## 懷孕 = 乳房再發育

從懷孕期乳腺增長到最後回奶，乳房經歷整個「再發育」的過程，共六個階段<sup>3</sup>。表4.1.1總括了乳房在不同階段的變化。奇妙的是整個過程是首尾呼應的，「回奶乳」與「初乳」的成分相若。「回奶乳」雖然量少，但仍然充滿營養，有高濃度的蛋白質和抗體。哺乳媽媽的乳房會經歷所有六個階段；選擇餵奶粉者，乳房仍然經歷乳腺增長、初乳、上奶和回奶，只是中間沒有調節奶量期和穩定期。

- 3 Woolridge, M. W. (1995). Physiology into practice. In D. P. Davies (Ed.), *Nutrition in child health* (pp.13–31). London: Royal College of Physicians of London.

表 4.1.1：乳房製奶階段概覽

製奶階段	何時？	乳房狀態	母乳的特徵或奶量的情況	詳閱
乳腺增長	懷孕初期至中期	乳房體積增大	尚未開始造奶	第 1.8 篇
初乳期	懷孕中期至產後 36 小時	乳房柔軟	量少而稠、超多抗體；適合初生嬰兒學習吸吮	第 2.2 篇
上奶期	產後 36 至 72 小時	明顯脹奶或腫脹，48 小時內腫脹消退	奶量明顯上升	第 2.3 及 7.7 篇
調節奶量期、吸吮乳房學習期、媽媽適應期	上奶後 3 至 5 週	出奶前有些脹，出奶後變柔軟	奶量隨出奶多少而調節	第 4.3 篇
奶量穩定期	首 6 個月	脹奶感覺減少	奶量沒大上落（平衡狀態）	第 4.3 篇
回奶期	加固後	乳房柔軟	量少而稠、超多抗體	第 4.23 篇

### 本篇參考資料

- Ramsay, D. T., Kent, J. C., Hartmann, R. A., & Hartmann, P. E. (2005). Anatomy of the lactating human breast redefined with ultrasound imaging. *Journal of Anatomy*, 206(6), 525–534.
- Riordan, J. (2005). *Breastfeeding and human lactation* (3rd ed., pp. 329–340). Boston: Jones and Barlett.
- Walker, M. (2014). *Breastfeeding management for the clinician: Using the evidence* (3rd ed., pp. 98). Burlington: Jones and Bartlett Learning.
- Woolridge, M. W. (1995). Physiology into practice. In D. P. Davies (Ed.), *Nutrition in child health* (pp.13–31). London: Royal College of Physicians of London.