

母乳餵哺雙贏

母乳可說是嬰兒的最佳「天然食品」，除了能為寶寶提供均衡完備的營養外，餵哺母乳對母嬰雙方所帶來的好處甚多。進食母乳有助維持他們的抗體水平，減低感染風險，母乳亦較易消化，減少寶寶便秘機會。研究顯示，進食母乳的嬰兒，日後出現皮膚以至哮喘問題的風險較低。

另一方面，餵哺母乳可減低產後婦女子宮出血的情況、體重能較快回落，亦能減低日後罹患乳癌或

卵巢癌的風險。

產後婦女餵哺母乳，最怕是「奶水不夠」，當中的原因可能與情緒狀態及餵哺方式有關。研究發現，情緒緊張壓力大的婦女，母乳水平可能不足，因此產後婦女應學習放鬆心情，爭取時間休息；另一方面，盡早給嬰兒吸吸乳房，加密餵哺密度，有助刺激母乳生產，亦能令嬰兒及早學習吸吸母乳，避免倚賴使用奶粉；有需要時，亦可借助奶泵（例如電動奶泵）泵奶。產後

婦女多補充水份，亦有助母乳生產。

部份母親可能在餵哺時遇到乳頭疼痛的問題，這可能是因為嬰兒吸吸姿勢不正確。吃奶時，嬰兒嘴唇應向上下反出，也應含着乳全部或大部份位置，母親可用手將寶寶的下顎略略拉下，或將上唇輕輕拉上。如持續出現「唔夠奶」情況或其他餵哺母乳上的疑問，可向醫護人員查詢。

婦產科專科醫生 黃凝