

母奶與 嬰兒營養

醫師吳宗賢



母奶，無疑的是嬰兒最適宜的食品。母奶不但最衛生、最經濟，從營養成份來說，也最適合於嬰兒的發育生長。每一公升的母奶，供給約七〇〇卡熱量；同量的牛奶只供給六〇〇卡（卡是熱量單位）。

每公升母奶的蛋白質含量是一・五公克，雖然比牛奶的三・五公克為少，但母奶所含蛋白質的種類與牛奶不同，比較容易消化吸收。（蛋白質是人體細胞的構成成份，迅速發育中的嬰兒不可缺少。）

同時，母奶裏還含有「免疫抗體」，增強嬰兒對傳染病的抵抗力。利用母奶營養的嬰兒，腸內比較酸性，可以抑制腸內病原菌及有害細菌，但對於有益的乳酸菌，却是易於繁殖的環境。所以喂母奶的嬰兒，營養情形較好，腸胃病較少，死亡率比人工營養的嬰兒低。

歐美許多國家的醫師與營養學家，雖然也提倡母奶營養，但因為職業婦女多，又過份注重體態與身段，因此母奶營養並不普遍。心理衛生專家指出，喂母奶不僅是供給營養份，同時也可以表現母愛，建立母子的感情，對嬰幼兒心理發育有極大的影響。

在台灣，幸好母奶營養非常普遍。大都市裏有一半以上的嬰兒吸食母奶，農村中更為普遍。這對於嬰兒營養和保健，有莫大的好處。

母奶雖然是嬰兒最好的食品，但是母親的奶水分泌並不是無限期的，分泌量也不是無限的。嬰兒出生後一個月，母奶分泌量約為七百公撮（cc），三個月左右八百公撮，五、六個月時九百公撮。但是如果單喂母奶，一個月的嬰兒就需要八百公撮，三個月需一千公撮，六個月一千三百公撮，九

個月一千四百公撮，十二個月一千五百公撮，才够發育成長中嬰兒的營養。可是母親分泌奶水，在生產六個月到達最高峰後，母奶的分泌量、濃度和營養成份，都漸漸降低。所以嬰兒在六個月內，還可以全用母奶營養，超過六個月，就不够維持嬰兒營養需要。

我國有一種古老的傳統觀念，認為母奶至少要喂滿一週歲，其間不可添加其他任何食品，例如雞蛋、青菜、肉類、魚類等。這一觀念的影響，使本省六至十二個月的嬰兒，身體發育不如六個月以前好。根據台北市最近嬰兒身體發育（體重、身高）的統計，六個月以前嬰兒的體重增加，幾乎與美國嬰兒相同。但從六個月以後，台灣的嬰兒體重漸漸比美國嬰兒輕，以後的相差越來越大，隨着年齡增加。

人工營養的嬰兒可以根據年齡和體重，計算出牛奶需要量，以及適合嬰兒的濃度。母奶的量和濃度是否够嬰兒需要，是不容易確實算出的。美國嬰兒很早就開始添加食品，以補充奶品所缺乏的鐵份、維生素內等重要營養素。

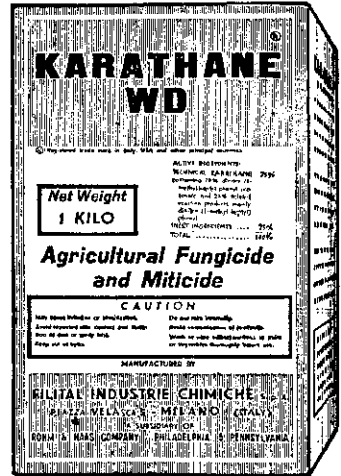
台灣農村中，常有喂母奶到一年以上，甚至一年半以內的，以表示母愛的深度。其實喂奶過久，對嬰兒沒有好處。如果嬰兒對於母奶以外食品已經習慣，並可攝食相當數量時，即可斷奶。所以斷奶的要點，在於如何開始補添其他食品，使嬰兒在斷奶後不至於發生營養上的問題。有的母親，在嬰兒斷奶前從來沒有喂食任何補添食品，突然的就停喂母奶，結果引起嬰兒的營養不良症。據統計，台灣嬰幼兒營養缺乏之症，多數發在六個月至三歲以內。事實上，斷奶前後的這一段時期，是一生健康的基礎；這時的營養缺乏，對於以後的身體發育及健康，有極

FILITAL

INDUSTRIE CHIMICHE S.P.A.
FARMACIA S. MARCO S. MARCO COMPANY PHILADELPHIA
利大意在司公斯哈門羅國美
品出廠工學化多利飛構機屬附

可利生

兼可殺除紅蜘蛛！請用
防治等瓜類、菸草白粉病！



藥可利生
濃度一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百

現貨進口經銷商：
一、福農公司：臺北市漢口街一段五十七號二樓
二、惠光貿易有限公司：臺南市東門路二三一號
三、裕台公司農化廠：彰化市平和里和平莊五十號
四、英明貿易有限公司：基隆市郵政信箱八六號
五、群英公司：台北市錦州街二二二號之一、二樓
臺灣總代理：**青象貿易有限公司**
臺北市漢口街壹段壹肆肆號壹壹壹壹室
電話：三三六六一、七七

司公斯哈門羅城貴州資國美
標商記登