

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。所以喂母乳的嬰兒，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，雖然也提倡母乳營養，但因為職業婦女多，又過份注重體態與身段，因此母乳營養並不普遍。心理衛生專家指出，喂母乳不僅是供給營養份，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，幸好母乳營養非常普遍。大都市裏有一半以上的嬰兒吸食母乳，農村中更為普遍。這對於嬰兒營養和保健，有莫大的好處。

母乳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，母乳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。但是如果單喂母乳，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，母乳的分泌量、濃度和營養成份，都漸漸降低。所以嬰兒在六個月內，還可以全用母乳營養，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，認為母乳至少要喂滿一週歲，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。

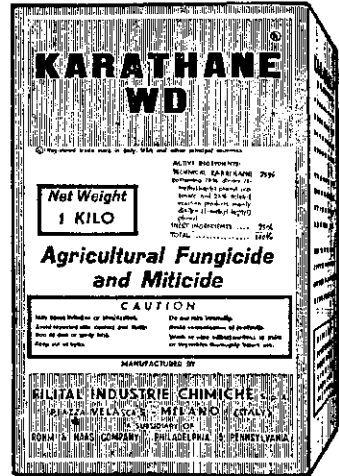
人工營養的嬰兒可以根據年齡和體重，計算出牛奶需要

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，常有喂母乳到一年以上，甚至一年半以至二年的，以表示母愛的深度。其實喂母乳過久，對嬰兒沒有好處。如果嬰兒對於母乳以外食品已經習慣，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，突然的就停喂母乳，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.
FRANCE ITALIA SPAIN ENGLAND COMPANY PHILADELPHIA
利大意在司公斯哈門羅國美
品出廠工學化多利飛機機屬附

防治
等植物白粉病！
兼可殺除紅蜘蛛！請用
*** 可利生 ***



號五七一第證記登農
裝原斤公倍生利登藥
倍千兩至倍千一一度濃用使

〇說明書函索即寄

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：彰化市和平里和莊五十號
四、英明貿易有限公司：基隆市郵政信箱八六號
五、群英公司：台北市錦州街三十二號之一、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號壹樓壹室
電話：三三六二、七七

司公斯哈門羅城貴州賓國美*
標商記登

大的影響。此外，突然斷奶對於嬰幼兒的心理打擊很大，在幼小的心靈裏不能諒解，為何母親忽然不再愛他了。

如何解決上面談的幾個問題呢？怎樣才是母乳營養和斷奶的正確做法呢？下面列舉幾點，給醫明的父母參考。

(一)慢慢養成有規則喂奶。雖然有的醫師主張「嬰兒需要時就喂奶」，但並不是說嬰兒一哭就喂奶。因為嬰兒啼哭的原因，可能是大小便，尿布濕了，衣服太緊或不舒服等等。所謂「嬰兒要求」的說法，是不必堅持幾點幾分喂奶，早十分鐘晚十分鐘，每三個小時一次或每四個小時一次都可以，因為每個嬰兒的消化吸收週期

不同，所以要注意嬰兒的需要。事實上，定時的喂奶，可以使嬰兒有充分的時間消化吸收與睡眠，對於嬰兒發育有很多好處。

(二)出生後第二個星期，就可以喂給魚肝油。豐富的甲種及丁種維生素含量，可以幫助骨骼、牙齒的生長發育，保護皮膚黏膜，增加疾病抵抗力。第一個月起，可開始喂給柑子水、橘汁或其他水果，以補充乳汁中缺乏的維生素丙，也可以喂青菜湯。喂嬰兒的碗和湯匙，要另外準備，不可與他人共用，還要煮開消毒，以免細菌污染，引起腹瀉。三個月可開始喂蒸熟的蛋黃少許。蛋黃中含有良質蛋白

質、鐵質、甲種及乙種維生素，有利於肌肉、血液、皮膚及身體各部的生長發育。四、五個月時可喂水果泥，其中含有甲種及丙種維生素，可促進生長及保護皮膚黏膜，增加抵抗力。五、六個月可開始喂煮得很爛的粥，以逐漸習慣成人日常食品。六、七個月就可喂魚鬆、魚粉、蒸魚等軟細食品，其中含有良質蛋白質及鈣質，可促進肌肉及骨骼生長。七、八個月喂給肉鬆、碎肉、碎肝等，供給良質蛋白質、鐵質、甲種及乙種維生素，促進身體發育，生成血液肌肉。

(三)加餵新食品時應注意，每次只能加一種新食品，並由少量開始。等吃習慣後再加另

冬筍

張瑞卿

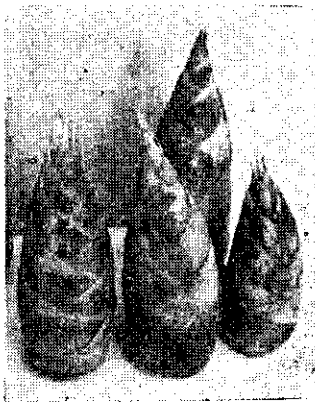
孟宗竹在嚴寒的冬天產冬筍，天氣越冷冬筍長的越快，自國曆新年到春節左右產量最多，銷路也最廣。冬筍是長在竹園土中的地下莖，採掘時很難找到，所以珍貴。冬筍外皮淡黃色，肉質細，纖維少，味鮮美，耐於貯藏，適於作年貨及製造罐頭。

孟宗竹在臺灣栽培不多，大部份分布於中南部高山，尤其在南投縣竹山、鹿谷一帶，海拔七百至一千公尺的肥沃、多濕高山地區，冬筍出產最多。冬天挖冬筍，不但可採筍出售，一方面將林地全部表土挖鬆，有除草、中耕作用，促進翌春竹林生長茂盛。冬筍在臺灣是一種很珍貴的特產，立春後的俗稱春筍，體積漸大。清明過後就稱為茅茹筍，皮色黃褐生細毛，體積較大，筍

量加重，品質較差。

今年孟宗竹因受颱風及雨水影響，筍量突減。在竹山，冬筍市價每公升高達十五至二十多元，在街上裝成十斤或五斤小簍，贈送遠地親友品嘗，也有裝箱外銷日本的。近年來高山林地由農復會補助，縣府配合開墾林道以及竹林改良栽培，對交通不便

的竹林，竹筍採運以及提高產量品質都有改進。

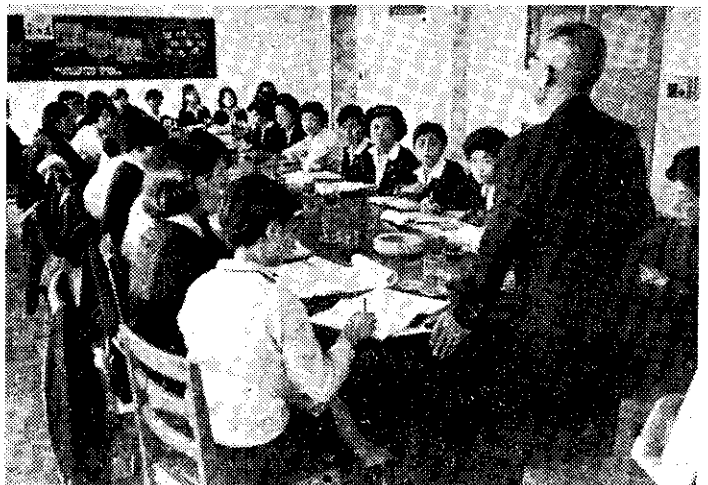


新一種食品。飼食的食品必須很軟很細而不結塊的。同時注意嬰兒大便消化情形，如發現異常，就暫停喂食，並請教醫師，恢復正常後再行喂食。

(四)嬰兒對於新食品已經習慣了，能吃相當量時，就可以慢慢減少喂母乳次數。以後配合嬰兒食品數量的增加，漸漸的斷掉母乳。進行斷奶須要有耐心，絕不可以一天內突然停止。

(五)不必害怕消化不良。上面介紹的補添食品及斷奶方法，在台北市有實驗證明，這樣對於嬰兒的生長發育及營養狀態，有顯著的改善，很少有消化不良現象。當然，在夏天應特別注意食器的消毒及嬰兒食品的保存，以免細菌污染，引起腸炎。

(六)斷奶後應該攝取多種多樣的食品，避免偏食。嬰幼兒時期的身體成長非常快，在四、五個月時體重增加到出生時兩倍，一歲時三倍，三歲約四倍，五歲約五倍。因此嬰兒需要的營養食品，以每公斤體重來計算，比成人更多，才足夠供給身體組織生長的原料。在這重要時期，如果缺乏營養，對於嬰幼兒的身體發育，精神活動及情緒，都可能發生不良影響。



農復會與中國紅十字會台灣分會合作，聘用駐村護士二十六人，推行社區發展的村里衛生工作，圖中許世鉅博士與護士談話。(柳錦霞提供)