



——用母乳哺育的嬰兒，發育良好（薛聰賢）——

用母乳哺育也能避孕

——蔡榮福——

老一輩子的
人認爲用母乳哺
乳，是天經地義
再自然不過的事
。那時候沒有奶
粉，而且除了有
病的人或有錢人
家的少奶奶請奶
媽之外，都是自
己餵奶。

自從發明了
奶粉之後，奶粉
公司大力宣傳，
使大家產生奶粉
比母乳好的錯誤
印象；奶粉公司
還經常派推銷員
到產房贈送贈品
，於是用奶粉代
替母乳的婦女人
數愈來愈多。

時髦的婦女，都認爲用奶粉哺育才是
合乎世界潮流的，而且也認爲這樣才
漸之後，一般趕
尤其西風東

能表示一個人的社會
地位；加上職業婦女
的增加，爲了方便，
就以奶粉來代替母乳
了。這種情形尤其在
城市地區更爲普遍。
據民國六十二年
的統計，在臺灣地區
，以母乳哺育嬰兒達
六個月以上的，在鄉
村爲九七%，在城市
只有六〇%左右，這
是一個可悲的現象。

用奶粉哺育，對於知識水準較高
，經濟情況較好的婦女，也許問題比
較少。但對於知識水準低，經濟情況
不太好的婦女，可能產生兩個有關的
問題：嬰兒的營養與家庭經濟。

一個嬰兒在生後兩年內，總共需
要約三三五公升的母乳，等於四三五
公升的鮮牛奶，或五九公升的全脂奶
粉。如以市價每磅奶粉六十元計算，
共需約新台幣七千八百元，或每月平
均三二〇元。

有些婦女爲了節省，便以糖水或
米湯稀釋奶粉，因此引起嬰兒的營養
不良。再加上因爲奶瓶或用具的處理
不當，引起細菌感染，產生嬰兒的腸
胃炎。

有一個報告指出，在智利經檢查
的奶瓶與奶嘴中，有八〇%以上，其
細菌感染程度已超過危險標準。
除了營養和經濟的理由，母乳哺
乳還有以下的好處：

• 母乳的營養成分高，足以供給
嬰兒出生後六個月所需要的全部營養
，以及此後所需要的多數營養。
• 有保護作用，母乳中含有對腸

胃的細菌感染、過敏性反應、肥胖症
、和若干新陳代謝及其他疾病的免疫
因子。

• 安全，不受細菌及因處理不當
所引起的污染，尤其在熱帶地區，食
物的冷藏和用具的消毒，往往比較困
難。

• 經濟，尤其與市面上的奶粉比
較時，母乳比較經濟。

• 方便，不需要燒開水沖泡，隨
時可以哺乳，哺乳後也不需要沖洗奶
瓶。

• 用奶粉哺育時，往往把奶瓶塞
在嬰兒嘴裡，母親便去做別的家務事
，母子之間缺乏親情，用母乳哺育時
，母親總是把嬰兒抱在懷裡，母親與
嬰兒在心理上能獲得更多的滿足感。

• 能延長產後無月經的期間，使
排卵的恢復延遲，因此有若干避孕的
效果。

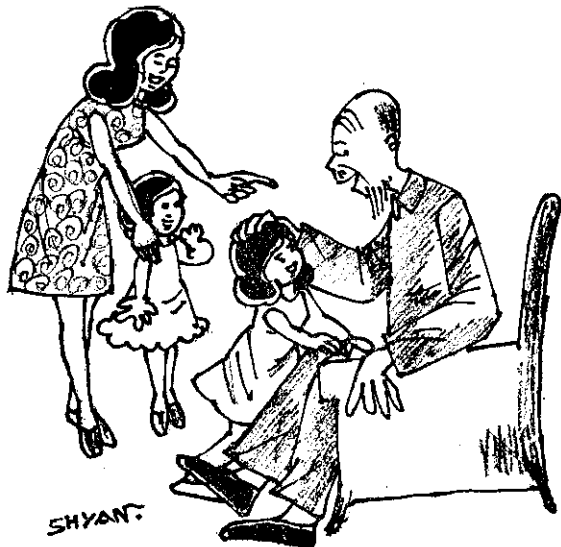
據研究，完全以
母乳哺育的婦女，產
後無月經期間可以平
均長達十個月以上。
以奶粉哺育的婦女，
其產後無月經期間，
大約只有三個月（有
的人產後四十多天，
月經便再來潮）。

母乳哺育因爲會
延長產後無月經期
（生產後有一段時間沒
有月經，要經過一段
時間後，月經才又恢
復來潮），因此多少
具有避孕的效力，可
以延長兩胎之間的生
育間隔。

產後無月經期，除了最後幾星期
之外，都是不排卵的，因此不會懷孕
。所以完全以母乳哺育的婦女，平均
約多出七個月左右的避孕效果。

有人在菲律賓做了一項調查。在
菲律賓有八〇%的婦女用母乳哺育三
個月以上，她們的產後無月經期平均
約爲八個月，兩胎之間的生育間隔爲
二十九個月。不哺乳的婦女，其產後
無月經期平均爲三個月半，生育間隔
爲二十四個月，二者的生育間隔相差
五個月。

母乳哺育雖然有延長無月經期間
的作用，我們必需特別注意，這個作
用並不是無限制的，通常在完全以母
乳哺育的婦女中，約爲一年。傑恩和
孫得雄博士發現，台灣地區有些婦女
雖然哺乳達二年左右，其產後無月經
期約爲十二至十三個月。



——養兒防老不可靠，女兒同樣靠孝道！（薛聰賢）——



——生育有間隔，孩子長得壯（薛聰賢）——

產後無月經多半是不排卵的，不過有些婦女在產後第一次月經來潮以前就已經排卵，就已經具有生育的能力了。

在完全以母乳哺育的婦女中，其第一次月經週期有排卵的情形比較少，不過不是絕對沒有。

據統計，有三（一〇%）的完全以母乳哺育的婦女，在月經恢復來潮以前，就已經懷孕。換句話說，母乳哺育雖然有相當高的避孕效果，却不是絕對的。

因此，為了避免在產後很快地再度懷孕，以致中斷了母乳哺育，影響嬰兒的營養，母乳婦女應該在產後三（六個月時，月經還沒有恢復來潮以前，就開始避孕，最遲也要在月經恢復後立刻避孕。

停止哺乳可能引起嬰兒的疾病，營養不良，甚至死亡。多數以母乳哺育的婦女所以停止哺乳，多半是因為

又懷孕了。

因此，產後有效的避孕，不但有益母體的健康，更因為延長了哺乳的時間，可以增進嬰兒的營養。不過，哺乳期間避孕方法的選擇，必需注意兩個基本條件：高度的避孕效果，和不影響哺乳。

一般認為目前使用的口服避孕藥，有抑制母乳分泌的作用，減少乳汁的分泌，縮短哺乳的期間。初產婦受的影響更大。這種看法其實還沒有得到完全的証實。不過為了慎重起見，最好服用含動情素較少的混合型口服避孕藥，或服用只含黃體素的口服避孕藥。

其他避孕方法，如：子宮內避孕器（樂普和子宮環等），保險套，男性結紮手術等，不但避孕效果好，而且不干涉哺乳，應該加以鼓勵。尤其子宮內避孕器，不但對哺乳沒有不良的影響，對許多婦女還有延長哺

乳期間的作用。

這種現象的原因還不清楚，可能是避孕器對子宮的刺激，引起一種叫催產素荷爾蒙的分泌增加。子宮內避孕器可以在產後立即裝置，雖然排出率較高。

總之，為了母子的健康，也為了家庭計畫，我們應該提倡母乳哺育。

母乳哺育是最安全、最簡單、最經濟、最富營養的育嬰方式。母乳哺育還能延長產後無月經期，多少有避孕與間隔生育的效果。

為了家庭計畫的目的，也應該鼓勵這種育嬰方式。同時應該鼓勵產後婦女避孕，使哺乳的婦女不致因為再度懷孕而停止哺乳，影響嬰兒的營養。



美國紐約市人口研究所，舉行人口漫畫比賽，19歲的學生史蒂夫·勃羅納的作品「人口不斷增加而延擱成死亡的標誌」得到冠軍（USIS）

免煩惱

有計畫，樂陶陶，這種事確實重要。孩子多，可煩惱，到時候應付不了。做父母，當馬牛，支出費用真不少。正觀念，使氣消，各家庭先求計畫，孩子兩個恰恰好，莫遲疑，宜趁早，實施節育有功效。

樂陶陶

生育間隔有計畫，全家大小樂陶陶。子女生少好處多，教育養育都很好。多子多孫思想差，父母勞累子女少。生育子女有計畫，兩個孩子恰恰好。二個子女兩朵花，性情乖巧人人誇。重男輕女無道理，男孩女孩一樣好。口服避孕最可靠，衛生方面保險套。樂普裝置很簡單，長期使用效果好。

許小光

公孫張