

不怕麻煩 寶寶更健康

文 / 康保

許多民衆對於母乳的優點仍未盡了解，加上由於產假限制、工作場所不設置輔助職業婦女哺乳的設備及制度，使有心以母乳哺育寶寶的母親在產假結束之後，不得不停止親自授乳，改以奶粉代替。

母乳是最完美的食品

許多人都知道，以營養的觀點而言，母乳是嬰兒最完美的食品，而事實上，除了營養外，醫學界對於母乳不斷有令人驚喜的新發現，證明母乳還有其他許多優點。這些發現包括：

1. 人奶中含有一種刺激嬰兒消化系統成熟的物質。

2. 科學家最近發現，人奶中含有一種迅速消滅某些寄生蟲的成分。這些寄生蟲包括會引起瀉肚的寄生蟲在內，哺餵母乳的嬰兒較少發生瀉肚的說法，由此獲得了證實。

3. 母乳中，抵抗各種疾病感染的白血球數量豐富。它可消滅各種有害細菌，這也是吃母乳的嬰兒較少出現消化系統及呼吸器官感染的原因。

4. 實驗結果顯示：出生9個月之內吃

友騎上稻草紮成的水牛、馬匹，小手如牧童般揮搖；另一部分家長帶著孩子盤坐於田埂間，利用稻穀拼貼成圖畫，展現美感與想像力。

艷陽下最顯眼的莫過於矗立在稻田上的數十個稻草人了。參賽的一家老小無不使出渾身解數，發揮創意，將一個個光裸的稻草人精心地打扮一番。夏威夷的比基尼女郎造型稻草人令觀眾眼睛一亮，穿著泳衣、套著游泳圈與戴著太陽眼鏡的稻草人則充滿喜感、讓人發噱；不過聲勢壯大的稻草人家族可是輸人不輸陣，史奴比、兔寶寶造型的稻草人最受小朋友的喜歡！不過就功能取向而言，金光閃閃的稻草人或許才是最具有嚇阻作用的稻田守護神吧！您以為呢？

這一天北投地區溫度高達攝氏32、33度，現場氣氛High到最高點！在大蒸籠般的關渡平原上，土地蒸散出香熟的稻穀芬芳。大家一面品啜清新的鄉土味道，一面嘻遊田圃、體驗稻米文化。在活動結束前，台北市長馬英九先生及時趕到現場頒獎，並親自上場割稻、打穀，在觀賞稻草手工藝品與扮裝之後的稻草人時，馬市長對參賽者的表現與創意讚不絕口，他肯定此次活動的價值並給予高度的讚許。馬市長蒞臨會場為本次掀起另一波高潮。

最後，大家到午餐休息區品嚐農會家政班班員為大夥兒準備的農忙餐點：包括現場製作的好吃的米苔目，以及清涼的綠豆湯和香噴噴的油飯等。在歡樂的用餐氣氛中，為這次的活動劃下完美的句點。

→ 母乳的嬰兒在兩歲之前，罹患中耳炎的機率比不吃母乳的嬰兒低得多。

母乳與處方奶粉最重要的不同點在於母乳含有奶粉所沒有的抗體。這些抗體能夠破壞細菌、病毒及其他可能引起疾病的有害物質。其中一種簡稱叫作IGA的抗體，與其他保護消化系統感染的抗體合作，能夠消滅嬰兒吸收造成過敏的物質。

當寶寶的雙親均為過敏體質，寶寶在一歲之前出現過敏病症的機率即相當的高，然而吃母乳的嬰兒可以使這種機率大為降低，而這種早期的保護措施可使寶寶一生受惠。台灣氣候潮濕，過敏體質的人生活其中格外痛苦，如果你有任何過敏病症，為了使你的寶寶免於受同樣的折磨，母乳當然是最好的選擇。

母乳讓嬰兒免於過敏

回歸到營養成份的探討上面，母乳的營養品質與它保護嬰兒健康的角色一樣優良。對6個月前的寶寶而言，母乳是營養

成分最完整的食品，它含有蛋白質、碳水化合物、脂肪、礦物質及幾乎所有嬰兒所需的維他命，但有一點需要注意的是，母乳中維他命A、D及C的含量不足，因此，補充這3種維他命的攝取是有必要的。母乳中的成分皆是對寶寶有用的物質，寶寶也最容易完全吸收。

母乳讓寶寶更容易消化吸收

更有趣的是，母乳中的成分並非一成不變，它會隨著寶寶的需要而改變。母親最初分泌的乳汁稱做初乳，這種乳脂狀、黃色的物質可促使初生嬰兒排清胎便，胎便含有脫落的細胞、黏液及膽汁，新生寶寶一般會在出生10天後將胎便排出，若是未排乾淨，便可能導致黃疸。經過兩周之後，母乳便趨於成熟，它看起來比牛奶稀，沒有牛奶那麼濃，但它仍含有一切寶寶所需的營養，在寶寶滿6個月之前，母乳可以滿足寶寶一切的營養需求。

許多職業婦女雖然有心餵寶寶母乳，但因產假的限制以及國內鮮少有企業設置托嬰及授乳處所，心有餘力不足遂成了母親與嬰兒的遺憾。

不怕麻煩寶寶更健康

母乳加以冷凍可以保鮮達6個月之久，母親可以將擠乳器及保溫瓶帶到公司，每天分幾次將乳汁擠出，放入保溫瓶中，回家再以保鮮袋放入家中或保母家中的冰箱冷凍，寶寶餓時再解凍餵食，雖然十分費事費力，但想想寶寶在您的乳汁哺育下，可以得到比嬰兒奶粉要好的營養，與嬰兒奶粉所沒有的珍貴抗體，並為他未來的身體健康奠下良好的基礎，一切都還是值得的。



母乳可冷凍保鮮6個月，寶寶餓時再分次解凍餵食