

談母乳哺育

彰化縣竹塘鄉衛生所護士長／洪杏春

根據行政院衛生署的調查：台灣地區只有5.8%的媽媽，在坐月子期間能以母乳哺育寶寶，母乳與牛奶混合哺育率為25%。目前母乳哺育率在世界排名倒數第一，四分之三的台灣寶寶不識「母乳味」。

由於國內普遍存有錯誤觀念，往往被廣告宣傳誤導，認為吃某種品牌奶粉才會白胖可愛，或是怕哺餵母乳，造成身材變形等等因素，使母親不願意哺餵母乳。試想母乳為與生俱來的「天物」，不僅有違背自然、上天的美意，況且對母親、寶寶都有影響，更無法發揮物盡其用的功能。筆者身為職業婦女，都能親自餵母乳，眼看子女個個健康可愛，雖然身材改變不少，深深體會到母乳有太多太多的好處，所有的辛苦都忘得一乾二淨哩！

哺餵母乳有哪些好處呢？(1)母乳所含的營養，最適合嬰兒的需要，且容易吸收、消化。(2)母乳含有抗體，可增加抵抗力。(3)母乳最安全、最衛生、最方便、最經濟。(4)母乳哺餵可促進嬰兒心理健全的發展。(5)母乳哺餵可促進產後子宮收縮及復舊。(6)母乳哺餵可降低乳癌罹患率。

筆者曾對社區內99位產後婦女進行母乳哺餵的調查，產後以母乳哺餵寶寶者只有16位，佔16.1%，哺餵期間為7天、14天，最長的為4個月，平均只有1個月（坐月子中）。從上述調查中發

現，造成母乳哺育率低下的原因，大致有下列數點：(1)因廣告宣傳，使得媽媽有錯誤觀念，以為哺餵牛奶的寶寶才會白胖可愛。(2)不知道母乳哺餵的好處。(3)社會經濟型態轉型，母親需外出工作。(4)哺餵母乳，母親身材易變形，衰老較快。(5)面子問題，怕鄰居親朋好友嘲笑沒錢購買奶粉。(6)產後母親無適時提早避孕，已再懷孕。(7)孕前未做好乳房護理，產後乳頭皸裂、凹陷，無法授乳。(8)乳汁分泌少，而且不知道如何促進乳汁的分泌，結果越餵乳汁越不足，無形中不得不停止哺餵。(9)產後母親身體不適。如會陰縫合、剖腹產傷口疼痛，造成哺餵困難。(10)寶寶需留院。如黃膽、早產兒等。(11)周遭家屬未能適時從旁鼓勵協助，加上母親本來哺餵意願就不高。

如何提昇母乳哺育率，是全體國民共同的責任。身為公共衛生護士的我，自從行政院衛生署於81年7月推出母乳哺育計畫以來，基於職責所在，無不努力宣導。然而，畢竟是鄉下地方，衛生教育的推行，談何容易，並非一朝一夕的事，必須有拓荒者的精神，採綜合性、整體性、連續性，再接再厲的深入每個社區，加強宣導母乳哺餵教育，協助克服無法哺餵母乳的原因，更希望政府能利用電視媒體廣為宣導，期在不久的將來，每位寶寶都能「識母乳味」。