

當媽媽工作不在家時，該讓寶寶吃什麼呢？

這不是一張關於媽媽出外工作且持續哺乳的詳細資料表。這篇單張提供關於當你不在寶寶身邊時，該如何餵食寶寶的資訊。特別著重於當寶寶 6 個月大，媽媽需要重返職場工作時。新手媽媽應該盡可能的與寶寶在一起，並利用加拿大法令所許可的 52 週產假的權利。如果你無法請一年的產假，至少要 6 個月，7 個月更好(這是以離開寶寶而能持續哺乳的眼光而定)。時光一去不返，你的孩子永遠不會再回到這個年紀。

一些迷思

1、寶寶應該學習瓶餵，所以當媽媽不在身邊時，他們仍可進食

這不是真的。有一些全母乳寶寶到了 2-3 個月大，就不接受瓶餵。從未使用過奶瓶的寶寶或是在剛出生後幾週曾經瓶餵過的寶寶，大多數在 4-5 個月大時會拒絕瓶餵。這並不是悲劇，沒有理由要寶寶提早用瓶餵，好讓他們學會用奶瓶。如果你的寶寶拒絕瓶餵，別勉強他，你們可能會因此感到非常的煩躁，而你們一點也不需要經歷這一切。如果當你要開始出外工作，而寶寶至少 6 個月大了，基本上，他根本不需要用到奶瓶。即使他只有 4 個月大，也不需要瓶餵。這時寶寶可以像其他 6 個月大的孩子那樣，用湯匙餵液體或固體食物，等到他 6 個月大時，他可以吃到足夠副食品，白天也不會餓到了。而且，寶寶 5-6 個月大時，他可以開始學習用杯子喝東西。這個杯子可以就是普通杯子，並不需要有吸嘴。一開始可以先用開水試試看，因為剛開始寶寶會灑出不少。不過就算在你要出外工作時，他還沒學會用杯子，別擔心，他可以用湯匙喝，或是在餵他吃的固體食物中多加一點液體(像是擠出的母乳、果汁、水)。顯然的，如果寶寶要在 6 個月大前就能接受相當程度不同的食物，那麼他要在 5 個月大時，就開始吃固體食物。然而，有些寶寶喜歡等媽媽回來再喝母乳，沒關係，很多寶寶一個晚上睡 12 個小時既沒吃也沒喝。

2、讓寶寶使用奶瓶並沒有害處

不一定對。有些寶寶可同時接受兩者。當母乳哺育進行順利時，偶爾的瓶餵是無傷大雅。但是如果寶寶是每天固定瓶餵好幾次，而且你的奶量因著吸奶次數縮短也減少時，寶寶即使已經超過 6 個月大，他很有可能開始拒絕乳房。

3、當媽媽不在家時，寶寶需要喝奶

這不是真的。一天 24 小時當中有 3-4 次好好的餵奶加上種類豐富的固體食物，這樣就可以完全提供寶寶所需的營養，因此，當你出外工作時，他完全不需要任何其他型態的奶。當然，可以把擠出來的母乳或是其他的奶加到固體食物中，但這不是必需的。

4、如果寶寶需要喝母乳以外的奶，必須選擇嬰兒配方奶，一直到寶寶至少 9 個月大

這不是真的。如果寶寶一天喝好幾次母乳又攝取足量不同種類的固體食物，嬰兒配方奶既不需要也不好。實際上，在 5-6 個月大前沒喝過配方奶的寶寶通常會拒絕喝配方奶，因為喝起來味道很差。(如果你想說服自己說我們對母乳了解得很少，自己問看看為什麼雖然母乳和配方奶有同樣份量的糖分，母乳卻是甜多了)。如果你想要給寶寶其他種類的奶，在寶寶 6 個月大時，鮮奶是可以考慮，只要這不是寶寶唯一的食物。事實上，如果寶

寶攝取足量的不同種類的食物，一天喝 3-4 次的母乳，生長情形良好，鮮奶或是低脂鮮奶就可以了，但這也是不必要的。

5、**寶需要喝奶以攝取鈣質**

這不是真的。如果你擔心寶鈣質的攝取量，他可以吃起司或優格。實在沒有需要“喝”鈣質。除此之外，如果寶仍在喝母乳，母乳中也含有鈣質。

6、**成長配方奶粉(給 6 個月以上寶的人工奶)是特別針對 6-12 個月大寶的需要**

這不是真的。這些配方奶粉完全不需要，它們只是針對奶粉廠商的利益需要而設計的。這也是一種行銷策略，可以逃避國際對嬰兒奶粉行銷方式的嚴格規定，而直接面對大眾(這很容易讓人放下戒心的一種手法)。目前在歐洲，上市了一些給學步兒(1-3 歲)的配方奶粉。似乎有些民眾還是會購買。這些學步兒配方奶粉保證很快的也會在這裡出現。最後一道防線完全失守。很快的就會有由生到老死不同時期的各種配方奶。

7、**4 個月大的母乳寶需要攝取母乳之外的鐵質**

這不是真的。足月生產的母乳寶，所需要的鐵質皆可在母乳中獲得。不過，寶到 6 個月大，爲了小心起見，可以開始讓寶攝取母乳以外的鐵質。攝取鐵質最好的方法是從食物中取得，而最好的鐵質來源是肉類，絕非配方奶或是嬰兒米麥粉。

8、**確定寶攝取到足夠鐵質的最好方法，就是給他嬰兒米麥粉。**

這不是真的。嬰兒米麥粉的確含有大量的鐵質，但大部分都不易吸收，而且過量的鐵質會使得一些寶便秘。還有，有些完全以母乳哺育到 5-6 個月大的寶也不喜歡這類的米麥粉。嬰兒米麥粉沒有不好，但是強迫寶接受可能會造成以後餵食上的問題。確定寶攝取到足夠鐵質的最好方法就是持續餵母乳，並以輕鬆、愉快的方式，在適當的時間下引導寶適應固體食物(請看單張#16 *開始餵食固體食物*)。當寶對父母或其他家人吃的食物產生興趣並想伸手抓食物來吃時，就是開始餵副食品的最好時機。這通常發生在 4 個半月到 5 個半月大時。這個年紀的寶可以吃大部分父母所吃的食物，只有少數例外。不需要特別在意嘗試食物的順序或是堅持一個星期只能試一種食物。6-12 個月大的寶，最好的鐵質來源就是肉類，這樣的鐵質非常好吸收。用愉快的方式讓寶吃固體食物，寶就會適當地吃到含有鐵質的食物。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #17 當媽媽工作不在家時，該讓寶吃什麼呢？2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，
此單張不須經由同意即可複印使用