

## 哺育學步兒-到底爲了什麼?

現今有越來越多的婦女選擇哺育母乳，許多人也發現，她們很能享受哺乳帶來的樂趣，因而希望繼續哺乳到比她們原先所預期還長的時間。長久以來，聯合國兒童基金會一直鼓勵哺育母乳持續兩年甚至更久以上的時間；美國小兒科醫學會現在也發表文章，鼓勵母親“至少”哺乳一年，而之後依母親與嬰兒的期望延長哺乳的時間。甚至加拿大小兒科學會在最新的餵食宣言中，也贊同婦女應該餵食母乳兩年以上，而且加拿大衛生部也發表了與聯合國兒童基金會相似的哺乳宣言。在人類歷史中一直到最近，哺乳到兒童三到四歲大，在世界上大多數地區是很常見的。目前在許多社會中，哺育學步兒仍是很稀鬆平常的事。

### 爲何哺乳應該超過六個月？

因爲母親與嬰兒通常都非常享受哺乳的感覺，爲何要停止這個愉悅的關係？而且，持續哺乳對於母嬰彼此的健康和福利都有助益。

### 但是有人說母乳過了六個月就沒有營養了。

也許大家都這麼說，但是這種說法明顯是錯誤的。任何人(包括小兒科醫師們)說出這種話，只代表在我們的社會有這麼多人對於餵母乳有多無知。母乳畢竟是屬於一種乳品，即使在六個月之後，母乳中仍然含有蛋白質、脂肪和其他重要而且適合嬰幼兒的營養成分。母乳中仍含有保護寶寶的免疫因子，事實上，母乳中保護寶寶抵抗感染的免疫因子，在哺乳的第二年裡會比第一年還要多，這當然是因爲幼兒在一歲之後，比較常暴露在有更多感染源的環境中。母乳仍然含有特殊的成長因子，可以協助免疫系統成熟並幫助腦部、腸胃道以及其他器官的發育。

很明顯的，托兒所中仍然接受哺乳的兒童，比起未哺乳的小孩更少發生感染。即使感染了也較不嚴重，所以說，持續哺餵母乳的上班媽媽在重回職場後，損失的工作時間也因此較少。

有趣的是，奶粉公司在市場上推廣使用嬰兒奶粉(非常粗糙的仿冒品)直到周歲。但卻暗示母乳(他們仿冒的對象)的營養價值只維持到六個月甚至更短的時間(“新生兒”最好的營養品)，有太多醫療專業人士接受這種簡略的錯誤說法。

### 我聽說如果哺餵母乳超過六個月，母乳中的免疫因子會阻礙寶寶發展他的免疫能力。

這種說法是不對的，而且很荒唐。真是難以置信在我們的社會中，會有這麼多人將餵母乳的好處扭曲成爲壞處。我們給予寶寶預防注射，使他們可以對抗真正的感染，母乳也可以幫助寶寶對抗感染，在對抗感染的同時，他自然而然地就有免疫能力了。

### 但是我希望我的寶寶能夠變得獨立。

餵母乳會讓學步兒變得依賴？別相信這種說法。哺育學步兒直到他們自行離乳(通常是二到四歲)，一般來說他們會更獨立的，也許更重要的是，他們的獨立是較有安全感的，他們從母親的乳房中得到撫慰和安全感，直到他自己已經準備好才停止喝奶。當他決定離乳時，他知道他已經完成某些事，他往前跨了一步，這是他人生中的一個里程碑。

我們常常太快強迫小孩獨立、太快訓練自己睡、太快離乳、太快脫離父母親、太快做任何事...等等。其實不用大人強迫，小孩子很快就會獨立了，何必要這麼趕？很快他們就

會離開家。你希望他們十四歲就離家嗎？如果需求被滿足了，它就會消失無蹤；如果需求沒有被滿足(例如對於餵母乳的需求、親近母親的需求)，在進入兒童期甚至青春期之後，這個需要仍然會持續存在。

當然在某些情況下，哺乳可能助長“過度依賴”的關係，但是食物以及如廁訓練也是如此，但問題不是在哺育母乳，這是其他的問題了。

## 還有什麼？

哺育學步兒可能最重要的不在於母乳營養或是免疫上的優勢，雖然這兩項優點也很重要，我認為最重要的是幼兒與母親之間的關係。哺乳就是一種愛的具體表現，當嬰兒變成學步兒時，這樣的愛還持續著。任何不帶偏見、曾經觀察過較大寶寶或是學步兒哺乳的人，可以見證在哺乳時有些神奇而特別的事件正在進行，而不僅僅只是在餵食物而已。一個學步兒在哺乳時有時會突然地、沒有特別原因的呵呵大笑，乳房給他的愉悅遠超過是一種食物來源。如果母親自己允許，哺育母乳可以成爲一項樂趣的來源，這遠超過提供食物的樂趣。當然，並不總是都這麼棒的，但有什麼事會總是很完美？但是當這樣的感覺出現時，一切就都值得了。

如果小孩生病或是受傷(當他們遇見其他小朋友，膽子也越來越大時就會發生)時，有什麼更好的方式比哺乳更能安撫幼兒？許多夜晚我在急診室看到，當沒有哺乳的母親帶著她們的嬰兒或學步兒，在醫院的長廊來回踱步而常常無法安撫他們時，母乳媽媽只是安靜地坐著以乳房安撫著寶寶。母親用哺乳來安撫生病的小孩，而小孩也用同樣的方式安撫母親的心。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 [drjacknewman@sympatico.ca](mailto: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 #21 哺育學步兒-到底爲了什麼?2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

Tuanfang 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