

頭幾個月後的體重增加遲緩

簡介

有時候頭幾個月長得很好的純母乳寶寶，在出生後二到四個月左右，體重開始增加的不理想。這可能是正常的情形，因為母乳寶寶和配方奶寶寶的生長曲線原本就不同，感覺上母乳寶寶似乎長得比較慢，事實上應該是配方奶寶寶長得太快了。母乳哺育才是正常、自然、符合生理的嬰幼兒餵食方法，將配方奶餵養視為常模實在是不合理的，而且會導致專業人員提供媽媽錯誤的餵食與生長建議。

在某些情況下，生病會使得寶寶長得比預期得慢，這時候添加配方奶並不會對改善疾病有幫助，反而會抹煞純母乳哺育的好處。你可以分辨得出寶寶什麼時候有吃到奶水，什麼時候沒吃到（詳見下面說明）。如果寶寶沒有喝到奶水，通常不是因為它生病，大多是因為媽媽奶量減少。出生後頭幾個月寶寶不尋常的體重增加變慢，最常見的原因就是媽媽奶量減少。

為什麼你的奶量會減少呢？

1. 你開始使用避孕藥。如果你有使用避孕藥，請停止使用。採用其他一些不使用賀爾蒙的避孕方式。
2. 你懷孕了。
3. 你嘗試拉長餵奶間隔，或是想“訓練”寶寶能一覺到天明。如果是這種情況，試著在寶寶餓的時候或是吸手指的時候就餵他。
4. 你經常使用奶瓶餵食。即使是在泌乳量已經建立很好的情況，經常使用奶瓶餵食，會使寶寶期待較快速的流量，因而出現錯誤的含乳，即使是以奶瓶餵食母乳也是一樣；而當奶水流速慢時，寶寶就會扯離乳房，而更減少吃奶的時間，使奶量更減少。
5. 情緒上突然受打擊，偶而也會減少奶量。
6. 偶而疾病也會減少奶量，尤其是伴隨發燒症狀出現時，像是乳腺炎。幸運的是，大部分的疾病是不會影響奶水分泌的。
7. 你做太多事情了！你並不需要當一位超級媽媽，放下家務事，當寶寶睡覺時跟著一起睡，同時學習一邊睡覺一邊餵奶。
8. 某些藥物可能會減少泌乳量，像是抗組織胺（如；Bendryl）、pseudephedrine（如；Sudafed）。
9. 為了給寶寶吃到高脂肪量的後奶，每次只餵一邊乳房。記住，如果寶寶沒有真的“喝”到，他是不會得到任何奶水；如果他沒有得到任何奶水，當然也不會吃到後奶。讓寶寶吸完一邊，如果寶寶還想要吃，餵他另一邊的乳房。
10. 合併上面的某些情況。
11. 有的時候奶量減少可能找不出特別的原因，尤其是在頭三個月左右，或許可以試著在下一段找到答案。

還有一個需要特別說明的情況是，出生後前幾週，當奶水流速變慢時，寶寶常常會含著乳房就睡著了，（如果寶寶含乳方式錯誤時，這種奶水流速減慢的情形會更快出現；因為寶寶只靠媽媽的“噴乳反射”吃到奶水）。寶寶會吸一下，睡著，再吸一下，而沒有吃到大量的奶水。然而，偶而媽媽會出現幾次噴乳反射，於是寶寶還是可以吃到更多奶水。當媽媽奶量豐沛時，寶寶通常會長得很好，但雖然媽媽的奶水量很充足，寶寶可能還是要用較長的時間吸奶。然而約在寶寶六到八週大的時候，偶而甚至更早

一些，寶寶開始會在奶水流速減慢時扯離乳房，通常這在開始餵奶後幾分鐘之內就會發生。這種情況常見於那些很早就開始使用奶瓶的寶寶，但也會發生在從來沒有使用過奶瓶的寶寶。遇到這種情形媽媽通常會換另外一邊乳房餵奶，但是寶寶仍然會在奶水流速減慢時就放開乳房。這時寶寶可能還是餓，也可能會拒絕乳房，比較喜歡吸自己的手指。寶寶含乳房不夠久，因此也不會吃到媽媽偶而噴乳反射所提供的額外奶水。結果，寶寶吸的愈少，媽媽奶水量就因為吸吮刺激減少而分泌愈少；同時奶水流速減慢的情形也會更早出現（因為奶水量減少），最後終將變成一種負向循環。當然情形並不一定是這樣，有些寶寶雖然在乳房上吸奶的時間很短，體重也會增加。這些寶寶可能仍然會扯離乳房，並且因為想要再吸吮而吸手指頭。但只要寶寶體重增加良好，就無須特別擔心。

預防這種情形發生最好的方法是一開始就讓寶寶好好含上乳房。然而，許多寶寶雖然含乳姿勢不正確，卻被認為是沒有問題的。良好的含乳很有幫助，即使是比較大的寶寶也一樣。此外，擠壓乳房也常常可以幫助寶寶繼續吸奶（詳見*增加寶寶吸奶量的原則*）。

有時候給予 domperidone 可以明顯的增加奶量，但如果你懷孕了，就不要使用（詳見 domperidone 的單張）。

如何知道寶寶確實有吃到奶

當寶寶有吃到奶水時（只是含著乳房出現一些吸吮的動作，並不表示寶寶有吃到奶水），你會看到寶寶的下巴在嘴巴張大到閉起來之前，會停頓一下。所以一次完整的吸吮應該是：張大嘴巴→暫停→合起來。如果你想要親自感受這個動作，你可以將食指或是其他手指頭放入自己的嘴巴吸，就像你在吸一根吸管那樣，當你「吸」的時候，你的下巴會一直向下；一旦停止吸的動作，下巴就會向上恢復原狀。當你有看到這樣的暫停動作，就表示寶寶從你的乳房上吃到一大口的奶水。暫停的時間愈長，表示寶寶吃到的奶水愈多。一旦你能明白這種暫停動作所代表的意義，你就不會被一些似是而非的說法所困擾。像是：*每邊乳房餵 20 分鐘。寶寶以有出現暫停動作的方式吸奶 20 分鐘，可能就不需要再餵另一邊乳房。寶寶在乳房上只有輕輕的吸，但沒有真正喝到奶，吸 20 小時仍是會吃不飽。*

請看www.thebirthden.com/Newman.html 網站上的影片。影片的內容包括如何讓寶寶含乳、如何知道寶寶有吃到奶水、如何擠壓乳房。

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 #25 頭幾個月後的體重增加遲緩 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
王淑芳 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