

有毒物質和嬰兒餵食

母乳含有毒物質這個議題已經被寫在給病人的衛教單張中，因為這個議題每幾個月就會出現在媒體上，規律的像時鐘運作一樣，使得許多懷孕婦女感到恐懼而不願餵母乳，並讓許多已經在餵母乳的母親停餵母乳。記者們似乎不知道如何好好處理這個問題，感覺上像是有些人心中另有隱情且內心背負著一個壓力（“我的寶寶雖然沒餵母乳，但是他長得很好啊”），因此找一個方法反擊支持餵母乳的人，來合理化他們餵食嬰兒的選擇。當然這些舉動都是非專業而粗糙的，可是這並沒有使他們停止。有些人只是試著去忽視這些新聞，並沒有想要深入去了解自己平常在做的事。例如他們不了解在討論母乳中含有毒物質和認為配方奶是一個幾近良好的替代品時，就等於在做打擊母乳的行動。

為什麼有這麼多研究是在進行母乳中有毒成分的討論呢？這讓人覺得現代社會對母乳很恐懼，好像母乳已經被污染到每個人都想研究它了。但母乳這麼常被研究的原因是在於它的容易取得，而且能提供一個簡易的人體體液樣品。這才是研究母乳的真正原因，而非科學家特別擔心母乳的關係。

配方奶可以說幾乎跟母乳一樣嗎？

不，一點也不一樣。只因為這幾年配方奶公司添加一些我們在幾年前就已經知道母乳中含有的成分(而配方奶公司一直否認其重要性)到他們的產品中，並不代表這個“新改良”的配方奶就像母乳一樣。在一些情況中，配方奶是有在改良了，但請記住，這些公司在新改良的產品上市前也告訴我們說他們的舊產品也是幾近於母乳。例如長鏈多元不飽和脂肪酸（DHA 和 AA）被認為可以讓你的寶寶更聰明(有一個公司甚至把它的產品稱為 A+，但是我看最多只有 C-)。很多年來我們已經知道這些脂肪有多重要，但之前(當然是他們加到配方奶中之前)這些配方奶公司和許多附和著他們意見的醫學專業人士都說，這些脂肪沒什麼影響且沒有任何證據證明這些脂肪的重要性(這種論點仍然在 1995 年加拿大小兒科醫學會的早產兒營養需求聲明中出現)。他們的這些說法首先從“我們的配方奶跟母乳一樣”，再接著說“我們已經加了某些物質到產品中，所以變得更像母乳”，這些不斷循環的說詞早從十九世紀就開始了。

真正的事實是這樣的：

1. 只是添加一些東西到配方奶中，即使是跟母乳中同樣的含量，並不代表寶寶會攝取到這些物質同樣的量或最好的成分。舉鐵質吸收的例子就可以幫助我們了解這種情形。母乳中包含足夠多的鐵質(再加上懷孕時已經儲存在寶寶體內的鐵質)，這已經足夠寶寶至少六個月的鐵質需求。但為了維持配方奶寶寶鐵質的足夠，配方奶中需要含有至少比母乳高六倍以上的鐵質，只因為寶寶的腸胃道對於配方奶中的鐵質不如母乳中好吸收。
2. 仍有數百種母乳的成分未加入配方奶。
3. 母乳都會隨著時間改變其內容物。其成分從早至晚，從開始餵母乳至結束，從餵母乳的第一天、第四天、第十天到第一百天都會有所不同，所以我們無法得知母乳中真正含有哪些成分。這可代表說我們是無法複製母乳的，因為根本沒有標準母乳可言。事實上既然每位婦女所產生的母乳都有一點點不同，宣稱有所謂的標準母乳本來就很荒唐了，母乳是一種生機活力的飲品，配方奶只是含一堆化學成分的湯罷了。

所以這些事實這代表什麼？

這代表我們應該將配方奶視為一種藥物。其實仔細思考，配方奶本來就是屬於藥品。它取代了正規的母乳，對母乳本身而言，只能算是一種膚淺而表面的代替品。配方奶在短期和中長期的使用上都會有一些副作用，有些是非常嚴重而且不可回復性的。配方奶就如同藥物一樣，可能偶爾須要它。只在很罕見的情況下，配方奶可以成為救命良方，就像藥物一樣。

如同我在醫學院時的藥學教授所說的，藥物是一種有良性副作用的毒物或是有毒物質。這種說法其實富含智慧。所以當一位母親決定捨棄哺乳而餵她的寶寶人工合成的奶粉時，她並不能避開給小寶寶有毒物質的問題。

事實上很另人驚訝的是，我們是如此地沉迷於配方奶之中。在到目前為止，在我所讀過或是看過的那些告訴我們母乳有毒的文章或電視節目中，可曾討論過配方奶也有毒的問題？配方奶的確是含有毒素的。為什麼地球上所有的東西都被污染了，連遠在北極圈的區域都被波及了，就獨獨配方奶沒有問題？舉例來說，配方奶充滿了重金屬成分，例如鉛，其含量比母乳還高。還有為什麼農藥及殺蟲劑不會殘留成分在配方奶之中呢？畢竟乳牛都是生長在灑有農藥的鄉間農場；而且用來做飼料的黃豆也在那生長。有趣的是，你從未在報紙上讀到這些消息。

但是既然含有毒素不是就不好嗎？

的確不好，但是母乳哺育可以幫助減低這些副作用。以下是一些事實驗證說明：

1. 有毒物質會增加誘發某些癌症的機率。正確，但是研究證明，母乳寶寶跟配方奶寶寶比起來在某些癌症上有較低的發生率。
2. 有毒物質會干擾神經功能和學習能力。正確，但是研究證明母乳寶寶比配方奶寶寶在神經功能和智力測驗上的表現較好，而且哺乳期持續越久的寶寶成績愈好。
3. 有毒物質會影響免疫功能。正確，但是研究證明母乳寶寶比配方奶寶寶有較好而且成熟的免疫功能，而且這種免疫功能會持續得比嬰兒和孩童他們的哺乳期還久。

妳應該怎麼做？

如果妳選擇親自哺乳，妳就是為妳的寶寶、為這個世界做了最好的選擇。哺育母乳也是在做對環境友善的事，反之餵食配方奶則會污染環境。母乳中含有毒物質的事實，就如同是金絲雀身處在礦坑中的窘況一般。我們應該憂心的是我們的所作所為對地球的影響，但是這不應該成為鼓勵我們餵寶寶人工配方奶粉的原因。

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 #28 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