Wyeth Nutrition SCIENCE CENTER

專家訪談

母乳餵哺 從營養著手 - 趙振瑞教授

這次訪談邀請到臺北醫學大學營養學院院長趙振瑞教授分享對母乳餵哺的專家見解,內容包括母乳營養變化、破解常見迷思、哺乳期膳食要點及推薦食譜、營養師及哺乳顧問轉介建議等等,供各專業醫護人員作參考。



趙振瑞教授

臺北醫學大學營養學院院長

美國俄亥俄州立大學 人體營養與食品管理博士

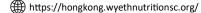
母乳營養會受到什麼內在或外在因素影響?

從初生至離乳期,母乳成分一直都是呈動態變化的。 媽媽的身體會按照嬰兒當時的生理需要以及消化能力,精確 地調配母乳,在整個授乳期持續為寶寶提供最合適的營養¹。 乳糖是母乳中含量最穩定的成分,而脂肪則波動最大¹。蛋白 質、維他命、礦物質以及一些與免疫功能息息相關的非營養 成分 (如細胞因子、免疫球蛋白、荷爾蒙、母乳低聚醣) 亦同 樣受各種因素影響 ^{1,2} 。

不可變因素 (non-modifiable factor) 包括基因、孕前身體質量指數 (body mass index, BMI)、胎次、孕齡等等 $^{3.4}$ 。為了彌補在先天上的生理發展不足,早產兒媽媽母乳 (尤其是初乳) 的整體營養密度會較高 $^{5.6}$ 。

最重要的可變因素 (modifiable factor) 是媽媽的生活習慣。從懷孕期,日常膳食的均衡及多樣性就已經會影響母乳營養,而睡眠、壓力亦同樣值得留意 ^{7,8}。尼古丁、酒精及藥物會透過血液循環直接成為母乳的一部分,常用於控制產後抑鬱的多巴胺促進劑 (dopamine agonist) 更會抑制催乳素 (prolactin)而導致乳量降低 ⁹⁻¹¹。另外,外在環境因素例如季節及日照時長亦會影響脂肪酸比例及維他命 D 的含量 ^{12,13}。

Stay tuned to WNSC HK channels!!!



in https://www.linkedin.com/company/wnschk/





重要聲明:建議在嬰兒出生的首六個月內進行純母乳餵哺·然後引入足夠營養的輔食·以及持續母乳餵哺至兩歲或更長時間。僅供專業醫護人員參考。

WYETH® 及惠氏® 為 Wyeth LLC.之註冊商標,授權下使用。WYE-PM-091-JUN-21

坊間難免流傳著一些關於母乳餵哺的迷思,有哪些 值得注意的例子?



(一) "喝母乳的嬰兒增重速度不及喝配方奶的嬰兒。"

餵哺過量、依賴夜奶入睡、不正確沖調配方等原因都有可能導致人工餵養的寶寶初期體重「領先」¹⁴。然而,有不少研究發現因人工餵養而加速增重的嬰兒在日後有較大風險導致肥胖、心血管疾病等^{14,15}。體重並非嬰幼兒生長的唯一指標,母乳作為最合適的早期營養能充分支持足月健康寶寶以理想的速度全方面增長體重、長(高)度以及頭圍。

(二) "為了預防寶寶日後出現食物過敏的情況,授乳媽媽必須遵循各種飲食上的限制。"

如媽媽本身有食物過敏,當然需要作出膳食調整。 但如媽媽和寶寶都沒有確診過敏的情況,為此戒口對防敏沒 有特別幫助,國際權威包括歐洲過敏及臨床免疫學會 (European Academy of Allergy and Clinical Immunology, EAACI) 亦不建議因此刻意避免任何膳食致敏原¹⁶⁻¹⁸。母乳當中的乙 型轉化生長因子 (transforming growth factor-β, TGF-β) 有助寶 寶免疫系統完善發展,促進免疫球蛋白A (immunoglobulin A, IgA) 的製造,並降低誘發早期過敏病徵的機率¹⁹。

(三)"喝母乳的嬰兒較難斷奶。"

世界衛生組織建議在出生後首六個月以全母乳餵哺,並在引進固體食物後持續餵哺母乳直至兩歲或以上²⁰。母乳不單單是營養來源,更蘊合對嬰幼兒期生長、免疫、認知發展以及日後健康相當關鍵的物質,這些物質很多都是配方奶粉或日常食物無法提供的。每個寶寶有自己的需求及成長進度,沒有統一時間表,隨著成長及固體食物攝取量逐漸增加,對母乳的需求自然會減少。因此,家長們無須過份擔憂而刻意為寶寶斷奶,可放心延續母乳為寶寶帶來的益處。

如何協助媽媽訂立健康且可行的飲食目標?

(一) 授乳期間有什麼營養需求值得留意?

一般來說,授乳媽媽需要攝取較多的熱量、水份、蛋 白質、葉酸、碘、鋅、維他命 A 來確保充分供給媽媽本身每 日所需以及其母乳的營養含量 21,22。 葉酸有肪預防胎兒患上 先天腦部或脊椎發育異常,一般建議媽媽於備孕至懷孕首三 個月開始每天服用營養補充劑, 而懷孕中、後期至哺乳期亦 應多吃葉酸豐富的食物如深綠色蔬菜、豆類、木瓜、香蕉等 等。 **碘質**是嬰兒生長及腦部發長的關鍵營養素,世界衛生組 織建議懷孕及哺乳期婦女每日攝取 250 微克碘,常見食物來 源包括海帶、海產、 蛋黄等等,媽媽亦可在烹調時以適量碘 鹽取替一般食鹽,但切記避免因此過度攝取鈉。另外,華人 女性普遍缺乏**鈣質**,無論是全/半母乳餵哺、全人工餵哺、懷 孕期、 甚至未懷孕的女性都應多注意在日常膳食中的攝取 量。富含鈣質的食物包括牛奶、奶製品、加鈣豆奶、深綠色 蔬菜、芝麻、蝦米、連骨頭吃的小魚乾等等。 **維他命 C**和 D 能促進鈣質吸收, 而咖啡因則會阻礙鈣質吸收, 媽媽要多留 意攝取。

(二) 不少媽媽因為家務或工作繁瑣而需要外食或叫外送,如何作出健康的選擇?

外食調味一般比自家料理重,選擇餐點時應盡量避免多醬汁的菜色、醃製品、加工食品、高糖份飲料等等,以控制油、鹽、糖的攝取量。如需增添菜餚風味,可以請店家改用一些天然辛香料、香草、薑、蔥、蒜、甚至料酒(注意要徹底蒸發酒精,只取其香氣)、醋等等,顧及健康之餘不至於淡而無味。另外,媽媽可多留意膳食的多樣性,尤其是需要經常外食的職場媽媽,不妨多嘗試不同的店家和菜色,並從配菜方面觀察餐點配搭是否均衡。如能做到一天一款料理,一餐五種色,基本上已經能夠大大改善外食的營養素攝取。

(三) 在什麼情況下需要考慮為媽媽建議營養補充品?

維持均衡、充足且多樣化的日常飲食固然是最簡單直接的膳食方案。然而,食物過敏、胃口不佳或偏食都有機會導致媽媽整體營養攝取不足。遇到上述情況,可透過服用綜合維他命及礦物質補充劑來作出合適調整 ²¹。植物性食物中的維他命 B12 甚低, 建議全素食者 (vegan) 服用維他命 B12 補充劑,蛋奶素食者 (lacto-ovo vegetarian) 及奶素食者 (lacto vegetarian) 則應注意多進食蛋奶類製品,亦可考慮服用補充劑 ²¹。除此以外,亦有研究發現一些天然存在於母乳中的益生菌有助減低乳腺炎的發生 ²⁴ 及產後憂鬱 ²⁵等情況。

有推薦給授乳媽媽的簡單食譜嗎?



豬腳燉花生 23

材料:豬腳、花生(亦可加入海帶)、適量鹽

做法: 洗淨材料,豬腳汆水,加入清水、花生(及海帶),燉熟即可 **營養價值:** 豬腳含豐富膠原蛋白; 花生含豐富葉酸; 海帶含豐富碘質

注意: 海帶含碘量非常高, 建議每次吃一點點即可



木瓜鮮魚湯 23

材料: 海魚一條、青木瓜三兩、少量薑絲、適量鹽

做法: 洗淨材料,魚切塊,青木瓜去皮切塊,湯鍋倒入 5 碗水,煮

開後加入魚、青木瓜燉煮入味,起鍋前加入鹽、薑絲即可

營養價值: 魚含豐富碘質; 木瓜含豐富葉酸; 湯水有助增加母乳量

什麼時侯需要轉介給營養師或哺乳顧問?

孕育新生命是一個非常漫長且不斷變化的生理過程, 醫護人員如能於懷孕初期給予有關母嬰營養的資訊, 讓準父 母們及早做好準備,並透過持續諮詢作出適時的建議,當然是 對媽媽和寶寶都是最理想的支援。至於特別針對授乳基本知 識、營養調理、解難等等的疑問,則建議於懷孕中、後期 (即第 14 至 40 週)轉介給營養師以及哺乳顧問作專業諮詢一 不要等到寶寶出生才送媽媽去「趕功課」!

*芳香料: 1. Ballard O et al. Pediatr Clin North Am. 2013;60(1):49-74. 2. Carr L et al. Front Immunol. 2021;12:604080. 3. Samuel T et al. Sci Rep. 2019;9:11767. 4. Lubetzky R et al. Breastfeed Med. 2015;10(9):433-6. 5. Underwood M et al. Pediatr Clin North Am. 2013;60(1):189-207. 6. Gidrewicz D et al. BMC Pediatrics. 2014;14:216. 7. Aumeistere L et al. Medicina. 2019;55:173. 8. Italianer M et al. Nutrients. 2020;12:2328. 9. Macchi M et al. 2021;75:736-747. 10. Mennella J et al. N Engl J Med. 1991;325(14):981-985. 11. Ben-Jonathan N et al. Endocr Rev. 2001;22(6):724-763. 12. Miliku K et al. Am J Clin Nutr. 2019;110:1370-1383. 13. Appleton J et al. Matern Child Nutr. 2018;14:e12602. 14. Appleton J et al. Matern Child Nutr. 2018;14:e12602. 15. Singhal A et al. Ann Nutr Metab. 2017;70 (3):236-240. 16. Halken S et al. Pediatr Allergy Immunol. 2021;00:1-16. 17. Fleischer D et al. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021;9(1):22-43.e4. 18. Chan AWM et al. Hong Kong Med J. 2016;22:279-280. 19. Oddy WH et al. Pediatr Allergy Immunol. 2010;21:47-59. 20. World Health Organization. Breastfeeding. Available at: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1. Accessed on 10un2021. 21. 香港衛生署家庭健康服務。豫孕及哺乳期的健康飲食。Available at: https://www.fbs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/20036.html. Accessed on 10un2021. 22. 高雄醫學大學附設中和紀念醫院。高醫醫訊·防骨餐、「野人輕餐 Available at: http://www.kmuh.org.tw/www/kmc//dato/10707/9.htm. Accessed on 10un2021. 23. 臺北景民總醫院新竹分院。衛教新知:促進乳汁分泌的食譜. Available at: http://www.kmuh.org.tw/www/kmc//dato/10707/9.htm. Accessed on 10un2021. 24. Hurtado J et al. Breastfeed Med 2017;12:202-209. 25. Slykerman RF et al. EBioMedicine. 2017;24:159-165.