



母乳迷思（增奶篇）

作者簡介：

曾珮瑜女士：自然育兒網絡創辦人之一、衛生署「母愛蜜語」朋輩支援計劃項目經理

大部份母乳媽媽都曾經擔心自己的奶量，當中大部分媽媽無論是真的奶量不足，還是只因信心不足，都曾經有增加奶量的想法，至於用甚麼方法來增奶，媽媽群中及坊間都流傳著不同的資訊，究竟是否有效？媽媽們急於上奶的同時，也要小心選擇增奶的方式呢！



坊間傳說

日常生活中最常聽到的就是**上奶湯水**，如木瓜魚湯、鯪魚雞湯、通草、王不留行.....。除了這些傳統的湯水，近年也有一些坊間或媽媽群組推介的**上奶食物**，例如榴連、三文魚刺身、珍珠奶茶、椰青飲品等。商家們當然也看準母乳媽媽的市場，推銷各種聲稱可以增加奶量的商品，當中媽媽奶粉、哺乳媽媽補充品及草本茶的廣告就最多。

媽媽奶粉

- 相信大家社交平台，都曾經看過不少媽媽KOL有關飲用**媽媽奶**後，奶量增加的分享。查看有關產品的主要成份，包括：脫脂奶、玉米糖漿固體、蔗糖、全卵磷脂奶粉、人造香料及一些營養素。究竟是那一種成份有增奶的效果呢？再者，衛生署建議，哺乳媽媽需要的額外熱量只是比懷孕前多大約500卡路里，而這些媽媽奶一杯的卡路里究竟是多少？糖份又有多少？其中一個品牌的建議飲用份量是每日2杯，各175ml，已含有超過260卡路里。媽媽們要**小心吸取太多熱量**，令媽媽由「增奶」變了「增磅」呢！

- 另一種成份**卵磷脂**又是什麼呢？可以增加奶量嗎？卵磷脂是脂肪酸、磷脂、甘油等脂質的混合物，存在於人體細胞膜和母乳當中，具乳化的作用。有些媽媽於服用卵磷脂補充品後感到乳汁變得較稀而較易排出，排奶量增加令媽媽誤以為產品有助提升奶量。亦有些媽媽見到坊間盛行卵磷脂產品而誤以為它是授乳媽媽的必須品。要留意，不同品牌的卵磷脂補充品中所含的成分和卵磷脂份量也有不同，卵磷脂補充品也不是適用於每個人，部分對雞蛋或大豆敏感的人士在服用後可能會出現不良反應，媽媽切忌盲目跟從，要先了解清楚呀！另外天然食物中的蛋黃、大豆、肉類、牛奶等，亦都含有卵磷脂的。

上奶湯水

- **上奶湯水**方面，大都是自古流傳於坊間，沒有典籍記載或科研證明，像木瓜魚湯、鯪魚雞湯等，不少媽媽都覺得進食後有增奶效果。這些**湯水性質溫和**，一般人都可飲用的也就**一試無妨**。但媽媽們要留意，有些媽媽對這些湯水的反應較大，初嘗時，可先試少量觀察身體反應，再決定是否持續進食及進食的份量。至於通草和王不留行屬於**中藥材**，建議媽媽們**向註冊醫師查詢**是否適合自己體質。

「上奶」食物

- 榴連、三文魚、生蠔可以增奶？或許吧，也可能只是媽媽吃到喜歡的食物時心情好，讓出奶更順暢！媽媽要按自己的喜好，不需要強逼自己進食不喜歡的食物，同時要注意食物衛生。
- 珍珠奶茶或椰青飲品又是否能增奶？當然這些都沒有科研證明，應該都是媽媽喝得高興而令出奶較順暢。媽媽要注意飲品的糖份，喝太多可能會影響健康呀！

「收奶」食物

- 另方面，母乳媽媽也害怕不小心吃了「收奶」食物而被迫「收工」。坊間流傳的「收奶食物表」更是千奇百怪，有些甚至包括日常飲食中的水果蔬菜。日常飲食中可以使母乳媽媽「收奶」的食物並不常見，甚至用作「收奶」的中藥，也要大劑量及多次服用才有效果。
- **母乳媽媽的奶量突然減少，大都與食物無關**；而媽媽的心情、壓力、水份吸收等.....都會影響媽媽的奶量。媽媽不需要過分緊張所吃的食物影響奶量。



有效的增奶方法

產後首數天，寶寶正在學習吸啜技巧，而且胃部只有波子一般大，並不需要太多奶，所以媽媽要避免太早進食「上奶」食物刺激奶量，乳房太脹會讓寶寶難於吸啜。食物對奶量的影響只是輔助。正確及有效的餵哺方式才是有效的「上奶」方法。媽媽想增加奶量應該用什麼方法呢？



- **餵哺次數**：媽媽按寶寶需要去餵哺是有效建立奶量的方法。產後初期，每天最少餵哺10-12次數才足夠。如果奶量不夠是因為媽媽餵哺次數較少，可以增加餵哺次數。
- **確保寶寶正確含乳**：若媽媽餵哺次數足夠，但奶量仍然不足，可能是寶寶含乳不正確或不理想，讓他未能從媽媽乳房吸啜到足夠的乳汁，而非媽媽產奶量不足。如寶寶的含乳不理想或因醫療情況需要母嬰分離，媽媽可以定時手擠奶或泵奶來維持奶量。
- **夜間餵哺**：媽媽的泌乳激素於夜間分泌較多，餵夜奶可以幫助媽媽建立奶量。

更多資訊：

1. 衛生署 家庭健康服務 網頁
- <懷孕及哺乳期的健康飲食>：
<http://s.fhs.gov.hk/6pc61>



2. 衛生署 家庭健康服務 公眾健康講座時間表
- <懷孕及哺乳媽媽「適」飲「適」食>：
<http://s.fhs.gov.hk/u60sk>



作者在本文表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場。

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：曾珮瑜女士、周愛鳳女士、謝嘉雯醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

P.3



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhihka.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

