

## 「純母乳哺餵之寶寶，何時添加副食品比較好」問答集

### 純母乳哺餵之寶寶，何時添加副食品比較好？

Q1：餵母乳真的比較好嗎？

Ans：在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水、奶嘴），是對嬰兒與母親最好的做法，這點證據非常充分、也為醫界所確認的

Q2：世界各國對於何時在哺餵母乳之外添加副食品之建議為何？

Ans：各國有出生後「6個月」與「4個月」在哺餵母乳之外添加副食品兩種版本，但世界衛生組織與英美的建議，都是「6個月」。

Q3：根據目前之實證研究，於出生後「6個月」或「4個月」添加副食品對寶寶健康有什麼優缺點？

Ans：本署邱淑媿署長整理既有的醫學研究，有以下幾點發現：

- 一、**感染**：較晚（6個月後）開始添加副食品，寶寶肺炎、中耳炎、腸胃炎等感染的風險較低，此點在已開發國家像是德國、英國、美國、西班牙，也有相同的發現。（6個月較優）
- 二、**對媽媽的影響**：純母乳哺育較久（達6個月），母親月經較慢來，且產後身材恢復（體重下降）較快。（6個月較優）
- 三、**營養與發育**：在4-6個月這段期間，母乳營養會不會開始跟不上嬰兒生長需要？有人檢測乳汁成份的變化，提出此疑慮，但已有研究顯示兩者之間（早添加或晚添加）嬰兒之生長發育並無差異。（兩者無明顯差異）
- 四、**貧血**：有研究發現6個月後才添加副食品的寶寶，血液中的鐵質濃度較4個月後添加的寶寶低。但「檢驗數值」的差異，

在臨床上有沒有實質意義，也就是較晚添加副食品是否真的比較容易發生貧血？到目前仍只是在存疑階段，並沒有臨床證據顯示貧血會比較多。（證據不足）

五、**過敏**：另外，有人主張，在嬰兒 4-6 個月這個期間開始添加副食品，與更早(未滿 4 個月)或較晚（在 6 個月之後）添加相較，或許可以降低麩質過敏的風險。此點有觀察指出或許有關聯，但亦有研究顯示無差異，尚無定論。（證據不足）

Q4：國內對於何時應該開始給寶寶添加副食品的建議為何？

Ans：國民健康署的建議如下：

- 一、國民健康署目前將維持「純母乳哺育到 6 個月」的建議。現在的醫學證據上顯示：選擇滿 6 個月再添加副食品，對寶寶在傳染病的抵抗力和媽媽本身的恢復上都比較好，也未有證據顯示它比提早添加有什麼壞處。
- 二、在 4 到 6 個月之間可不可以給副食品？國民健康署指出，若有以下狀況，可以提早在滿 4 個月後開始添加副食品，包括：奶水量降低、純餵到 6 個月有困難、寶寶顯得吃不飽、或寶寶有主動要求其他食物的表現(看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴)。但台灣母乳哺育聯合學會理事長、兒科醫師陳昭惠提醒，要提早添加的話，前提是寶寶的神經發展已準備好了，如：頸部挺了，可以扶持維持坐姿且咀嚼時頭不會晃動，以湯匙餵食食物時，舌頭不會一直將食物頂出。
- 三、不論是能餵到滿 6 個月，或有困難而提前在滿 4 個月時添加，母親至少應以純母乳哺育到至少 4 個月。在 4 個月之前不要給任何副食品、水或配方奶。而且添加副食品，是指添加母乳以外的食物來搭配母乳，而不是指斷奶、停止餵母乳或是用配方奶取代母乳。

- 四、預防寶寶貧血：在已開發國家，媽媽營養狀況通常不錯，這個疑慮相當低。若媽媽擔心的話，陳昭惠醫師建議，母親可多注意懷孕期的鐵攝取量(哺乳期的鐵攝取量對於奶水中的鐵影響不大，但是懷孕期母親血中的鐵含量會影響胎兒體內的鐵存積量)，另外在胎兒娩出兩分鐘後再剪臍帶，也可增加嬰兒體內的鐵存積量。對於早產兒或母親在懷孕過程中有貧血或失血者，須考慮對完全哺乳的嬰兒早期開始補充鐵。
- 五、不論用什麼方式哺育，寶寶都應該按時間帶去接受預防接種以及做健康檢查。
- 六、如果寶寶出現活力差、發育遲滯或有任何健康上的疑慮，應該帶給醫師診治。
- 七、國民健康署與台灣母乳哺育聯合學會表示，不論是純餵到 6 個月或 4 個月，純母乳哺育都比使用配方奶好，這點倒是無庸置疑！媽媽們可以安心的好好繼續餵母乳啦！