

簡單藥膳增母乳

你是吃什麼奶長大呢？奶粉？還是母乳？

近年越來越多研究顯示母乳對嬰兒的成長發育幫助很大，很多媽咪即使是上班一族，為了寶寶的健康和未來着想，都願意以母乳餵哺。

餵哺母乳時怎樣可以更順利，乳汁更充盈？除了要有充足營養外，一些簡單的藥膳也可以增加乳汁分泌，令孩子吃個飽飽，更健康地成長。

□本刊記者

香

港大學醫學院最近發表了一項研究，發現嬰兒若以母乳餵哺，3歲前出現過敏性病症狀的機會大減。

這項調查以122位有過敏高危的新生嬰兒為對象，隨訪了7年，結果顯示3歲前出現累積過敏症狀及喘鳴的機會率，以母乳餵哺的嬰兒最低，而吃普通牛奶的最高。香港大學醫學院兒科學系榮譽臨床副教授藍章翔顧問醫生相信，嬰兒腸道未成熟，容易吸收食物中的過敏原物質，以母乳餵哺則可減少這問題。她建議，假如家族中有敏感症歷史，特別是近親有哮喘的話，母親應用母乳哺餵，以減少幼兒期出現過敏性疾病。

母乳最易消化吸收

其實中國自古以來就以母乳餵哺孩子，孕育了一代代的人才。據香港現代中醫進修學院的蘇元元教授在一個由伊利沙伯醫院婦產科母乳餵哺推廣委員會舉辦的講座上表示，早在5千多年前的中醫古籍中，已經肯定母乳是嬰兒最理想的食品。

「嬰兒『脾常不足』，如調節不當，容易為飲食所傷。母乳是嬰兒食物中最易消化和吸收，因為母乳中的脂肪較牛奶脂肪細小，所含的碳水化合物主要是乳糖，含量也較牛奶多，易為發育



梁太是香港母乳育嬰協會的會員，她說餵母乳不用消毒奶瓶，較餵奶粉方便；而且還有收身作用。

未全的消化系統所吸收。出生4個月內的嬰兒，單用母乳餵養，亦足夠維持蛋白質的需要。」蘇教授道。

據現代醫學分析，母乳中有各種免疫球蛋白，特別是分娩7天內的初乳，含有多種酶和抗體，具抑菌和殺菌作用，純用母乳餵養的嬰兒，患病率較用母乳代用品餵養的低75%。

要格外小心飲食

母乳雖然對嬰兒有益，但若母體患病，亦會藉乳汁影響嬰兒。蘇元元教授提醒想餵母乳的媽媽在哺乳期必須注意精神，小心寒暑，預防疾病；並應更注重營養，不可吃味道太濃、肥膩、辛辣及太熱太冷的食物，否則會

初乳是關鍵

產婦生產後半小時內即可哺乳，若超過半小時，不僅會浪費初乳，而且會因泌乳反射未能建立而造成回乳。嬰兒出生後立即吮乳，亦可激發母體肝、胃的經氣，令經脈調暢，母乳也會分泌旺盛。

令嬰兒泄瀉，久治不癒。

另外母親在用藥期間，亦應停止哺乳，因為幾乎所有藥物均能通過母體的血液進入乳汁，對嬰兒造成傷害。

促進乳汁分泌藥膳

以下介紹的湯水，有助增加乳汁分泌，各位正以母乳餵哺或有此計劃的媽媽不妨一試。

1. **王不留行豬腳湯**：豬腳1隻，洗淨，用鹽、油、薑炒後，與王不留行1兩、白通草3錢同煲湯飲用。適合剛生產後，乳頭閉塞及不出乳的母親。
2. **豆腐煲鯽魚**：本地白鯽1條，用油稍煎，加水與豆腐兩塊、生薑3片及葱白2條滾湯。
3. **豆腐豬蹄湯**：豬腳1隻、豆腐2塊、絲瓜半斤、乾香菇或冬菇1兩、生薑。先煲軟豬腳及香菇，後放豆腐、絲瓜及薑，並以鹽調味。有養血潤膚，通絡下乳的作用。
4. **黃花豆腐肉片湯**：金針(黃花菜)1兩、豆腐兩塊、瘦肉3兩、米酒少許、生薑片及蔥花適量。滾湯飲用，能養血活血，促進母乳。



蘇教授表示，王不留行、紙通、黃豆及豆製品、花生及魚類等都有助通乳。

母子同樣受惠

據經驗和研究顯示，哺乳對母子同樣有益：

1. 加深母子感情

母親哺乳，與嬰兒有溫馨接觸，令他第一信號系統已感受到母親的溫暖和關懷，有助加深母子感情，更能強化神經反射，有利心理健康發展。

2. 幫助腦部發育

外國有調查顯示，以母乳餵養的嬰兒腦部及智力發育、智商及活動能力比用代乳品餵養的高。

3. 幫助子宮收縮

中醫上，乳頭屬足厥陰肝經，吸吮過程能幫助子宮收縮復舊。

4. 保持體形健美

有些人以為哺乳會影響母體體型，其實剛好相反。吮奶就等於替乳房按摩，而且乳房屬足陽明胃經，胃為氣血生化之源，哺乳能使乳房收緊，保持體型健美。

5. 減少產後抑鬱

肝經胃經對調節神經系統有幫助，餵哺母乳能調劑母體的精神，加強新陳代謝，促進氣血運行，減少因產後經絡失調，情緒緊張，引致氣血受損，患上產後抑鬱。

5. **木瓜魚尾湯**：木瓜1個、鯪魚尾約半斤、生薑3片、蔥花少許。鯪魚稍煎，與其他材料同滾湯。
6. **花生紅棗湯**：王不留行1兩、紙通4錢、花生3兩、紅棗1兩，煲湯飲用，適合素食的產婦。

另外，豆豉或麥米均有收乳作用，因此哺乳期間蒸魚不要下豆豉，亦應戒吃麥米粥；到了收乳時，可以麥芽2兩炒後，或淡豆豉煲水飲用，有助收乳。

部分資料提供：

香港現代中醫進修學院蘇元元教授
香港大學醫學院