



發稿主題：**母乳提供前四到六個月足夠的鐵質，之後適當均衡營養的副食品添加，將可減少缺鐵性貧血的發生。**

發稿單位：台灣母乳哺育聯合學會

聯絡人：台灣母乳哺育聯合學會理事長 陳昭惠

台灣母乳哺育聯合學會理事 林姪慧

台灣母乳哺育聯合學會理事 蘇秦明

母乳提供前四到六個月足夠的鐵質，之後適當均衡營養的副食品添加，將可減少缺鐵性貧血的發生。

六月八日中國時報刊出「餵母乳、喝羊奶 小孩容易貧血」這樣的標題，造成不少哺乳家庭不必要的擔憂。缺鐵性貧血的現象的確存在，但是更正確的標題應該是，六個月後**副食品添加不完整**的嬰兒可能有缺鐵性的貧血。

新生兒體內的鐵儲存量和媽媽懷孕時的鐵攝取量有關，前4到6個月的嬰兒本身儲存的鐵足以供應此階段的生長所需，因此在前四到六個月純母乳哺育並不會引起寶寶發生缺鐵性貧血，然而隨著寶寶生長需求增加，六個月左右嬰兒本身的鐵存量也因漸漸消耗而不足，開始需要額外補充鐵。母乳中的其他物質如維他命C、乳糖等等都能讓鐵質的吸收更有效率，配方奶的鐵質吸收效率僅為母乳的五分之一，為了達到足夠的吸收，配方奶需要提高本身的鐵濃度，然而過多無法吸收的鐵可能引起寶寶便秘或腹瀉。不管是母乳寶寶或配方奶寶寶，6個月大時都要開始添加富含鐵質的副食品。鐵主要存在於紅色的肉類，芝麻、紫菜、紅豆、蠶豆、豬肝、牡蠣、魚類、乾果也是鐵的來源，市面的嬰兒米麥粉也有添加鐵。

如果嬰兒本身有一些特殊狀況，如早產兒，或者出生後有失血造成本身的鐵存量可能不足者，鐵的補充就需要提早。

今年五月國民健康局與台灣母乳哺育聯合學會、台灣兒科醫學會、台灣婦產科醫學會、台灣護理學會、中華民國助產學會及中華膳食營養學會，共同發表對嬰幼兒餵食的聯合聲明，呼籲所有相關醫療工作人員加強並更新自己的相關知識與技巧，協助母親產後儘快開始哺乳，支持母親依世界衛生組織之建議能夠純母乳哺育六個月；同時強調六個月後提供**適時、適當以及安全的富含鐵質之副食品，伴隨持續的哺乳**也是十分重要的。

本會呼籲所有面對嬰幼兒的醫療專業人員都應該了解對於正常嬰幼兒的營養建議，並且有能力可以提供這方面的評估以及衛生教育。在每一次的兒童健康檢查當中評估嬰幼兒的成長以及餵食狀況，並提供適當的衛教。在四到六個月大的衛教中，對於純母乳哺育的家庭，應該主動提醒如何在六個月左右開始給予富含鐵的其他食物。對於生長不如理想的嬰兒，或懷疑有缺鐵性可能的嬰幼兒，應該主動的安排必要的檢查。

我們也呼籲政府相關單位以及健保局，對於預防性的醫療應該提供更足夠的經費。

