

母乳與奶粉

資料來源：《我們為什麼生病》，R. M. 尼斯 & G. C. 威廉斯著，
易凡、禹寬平譯，湖南科技出版社，2018。

現在我們再以達爾文進化論的觀點分析一下嬰兒吃母乳和奶粉的問題。

嬰兒第一次吸吮母乳時，母親分泌的不是乳汁而是初乳，一種含有豐富保護嬰兒免於感染的水樣液體。幾天之後，真正的乳汁才會分泌出來，其中也有許多對嬰兒說來比任何配方奶粉都要好的成分。然而，為了配合現代的生活方式、自己的身材、時間上的方便和相信嬰兒奶粉的廣告，不少母親放棄了自己哺乳，選擇餵嬰兒吃各種配方奶粉，尤其是所謂的名牌，其實是完全違背進化適應性原則的。

美國兒科學會也建議寶寶出生後的前六個月都哺餵母乳，因為：

- 母乳可提供寶寶天然抗體，幫助對抗病毒和細菌，如耳朵感染之類的疾病。研究也顯示，喝母乳的寶寶比喝奶粉的寶寶對疫苗的反應更佳。
- 母乳比奶粉更容易消化，所以喝母乳的寶寶比較少便秘或腹脹。
- 母乳能預防寶寶在一歲前發生嬰兒猝死症（Sudden infant death syndrome，簡稱 SIDS），研究指出餵母乳可降低 1/2 嬰兒猝死症的風險。
- 母乳能促進寶寶的智力發展，有些研究指出喝母乳長大的兒童有較高的 IQ 表現。
- 餵母乳可以幫助孩子在數年長大後，減少過重、氣喘（Asthma）、第一型和第二型糖尿病（Type 1 and type 2 diabetes）、高膽固醇、霍奇金氏淋巴瘤（Hodgkin's disease）、白血病（Leukemia）以及淋巴癌（Lymphoma）的風險。
- 餵母乳對媽媽也有好處，餵母乳可以降低罹患乳癌（Breast cancer）、糖尿病（Diabetes）、心臟病（Heart disease）、骨質疏鬆症（Osteoporosis）和卵巢癌（Ovarian cancer）的發生率。
- 餵母乳是了解寶寶最好的方法，很多母親餵母乳的主因，就是為了與寶寶建立情感連結。

但餵配方奶也是有不少優點，列舉如下：

- 奶粉較方便，隨時隨地都可以泡給寶寶喝。
- 餵配方奶的話，就不需要將擠乳的時間列入每天的待辦事項，媽媽也比較可以放手讓保母、伴侶等其他家人去餵寶寶。
- 奶粉因為不像母乳那麼好消化，所以喝奶粉的寶寶較不需要頻繁餵食，特別是剛出生的頭幾個月。
- 餵配方奶的媽媽產後就不需要再擔心飲食會影響寶寶了，可以偶爾小酌，也不用害怕吃到可能會讓寶寶過敏的食物。

請注意，以上這些優點，不是要在現代社會的生活方式下才會顯現嗎？

當嬰兒在醫院出生以後，廠商就會提供免費的配方奶粉給母親，然後告訴母親出院回家後，如要更換奶粉品牌可能會引起嬰兒腸胃的適應問題，為了寶寶很多母親就繼續用同一品牌的配方奶粉了。廠商的行銷手段如此高明，難怪使用母乳來餵養寶寶的比例就愈來愈低了。

再者，我們想想，牛乳的成分應該是牛媽媽哺育仔牛的配方，重點是要快點長肉，而人類幼兒出生後腦部的發育才是重點，所需營養成分應該不同，母乳的天然配方應該才是最適合的。正因為用牛乳餵給嬰兒吃總是有所欠缺，所以要人工添加各種營養素，才有所謂的配方奶粉，而各家廠牌的配方都不一樣，配方再好頂多也只是堪比母乳，不是嗎？更何況，天然抗體是配不出來的。

但是，不管是吃母乳或配方奶粉，寶寶終究還是要斷奶的，在工業社會，通常會發生在第1年，而在狩獵社會，哺乳期平均持續約3~4年。生育之間的間歇期對繁殖最大化是一個關鍵，如果太短，前一個嬰兒還需乳汁，就會影響次一個嬰兒的存活，如果隔太久，就會浪費女人的生育潛力。這種哺乳期矛盾也是親子間利益分歧的又一例證。嬰兒為了母親繼續給自己餵乳，阻止母親再懷孕，用什麼方法最簡單？當然就是假裝退化成更幼稚更無法自立，亦即稱為退化或倒退的現象。例如，要尿尿時原來會說的變成不會說、不會自己吃喝要媽媽來餵、睡覺前要媽媽陪伴才肯睡……等等，其實就是一種子對母的「適應性調理」，有二個孩子的媽媽們都遇到過吧！

這種用進化論來解釋的說法，讓人耳目一新，不是有著突破性的意義嗎？