

嬰兒-哺餵：健康與安全

餵母乳是受到鼓勵的，因為母乳對新生兒與嬰兒是相當完整的食物。母乳包含早期成長所需的營養素、維他命、礦物質，以及酵素、免疫因子、荷爾蒙與成長元素。母乳裡的抗體、酵素、免疫細胞如T細胞與B細胞、巨噬細胞和嗜中性球（中性粒細胞），能保護新生兒與嬰兒免於感染。

因此，喝母乳的新生兒、嬰兒比喝配方奶的新生兒、嬰兒，有較少的呼吸、消化、泌尿和耳朵感染的問題。最新的研究指出二十二碳六烯酸（DHA）與花生四烯酸（AA）是存於母乳中的脂肪酸，可在大腦和眼睛細胞發現，是大腦與視力發展的重要脂肪酸。

母乳的成份會隨著孩子成長持續的變化，提供新生兒、嬰兒上方列舉成分的特別配方，滿足新生兒與嬰兒變化中的發展需求。

母乳若含藥物或感染，餵母乳就會對新生兒、嬰兒有負面影響。

透過吸允的力道與持久性，親餵的新生兒與嬰兒控制著母乳的吸取。瓶餵的新生兒或嬰兒可能因奶瓶奶嘴孔的尺寸而噎到，不過，早產兒或吸允反射弱的嬰兒卻受益於較大的奶嘴孔。

如果母乳不可得，選擇沒有糖份、鹽份、色素與味道添加劑，含有目前知識所及營養成分最多的配方奶。

嬰兒-哺餵：環境

環境盡可能地安靜與平和，好讓嬰兒與成人在哺餵中產生依附與連結。嬰兒的臥房提供這樣的一個情境；在團體托育環境，哺餵區應遠離活動區，以確保哺餵所需的安靜與平和。

一張成人用舒適座椅提供放鬆的情境。搖椅的價值是可質疑的，因為它會引誘成人去搖晃。在吸允過程中，搖晃對嬰兒是一種干擾。

嬰兒-哺餵：神經學與感覺發展

神經與感覺發展是嬰兒認知發展的前導。哺餵母乳會影響與語言、精細動作、社會反應有關的智力發展，影響及於學步期、學齡前與學童期。此外，母乳哺餵的持久性正面地影響高IQ與學業成就。排除母親的社經背景，證據顯示喝母乳的孩子比喝配方奶的孩子有更好的智力發展。實際的母乳是支持優質大腦發展最具影響的因子。

牛磺酸是母乳中可發現的氨基酸，影響大腦與眼睛的發展，並用一種不特定的方式影響嬰兒身體其他功能的發展。嬰兒體內無法合成牛磺酸，必須透過哺餵獲得。

脂質是母乳中可發現的脂肪酸，為軸突與大腦樹突的髓鞘化所必須。亞麻油酸是特定的脂質，在髓鞘產生時可發現。跟牛磺酸一樣，新生兒與嬰兒無法自行合成脂質，必須從哺餵中獲得。牛磺酸跟亞麻油酸都是眼睛發展所必須，不存於天然的牛奶或豆漿中，母乳卻可發現將近一百六十七個脂質。在這些油酸類脂質中，二十二碳六烯酸(DHA)與花生四烯酸(AA)是大腦與感覺發展的重要成分，證明了母乳難以取代的重要性。大腦與眼睛組織富含油酸、二十二碳六烯酸(DHA)與花生四烯酸(AA)，母乳提供了這些脂質。

嬰兒-哺餵：社會與情緒

親餵或瓶餵提供嬰兒與成人互相投入、連結與依附的情境。將嬰兒環抱懷中，提供溫暖、堅定與觸覺的安全感。嬰兒與成人之間的目光凝視提供進一步的連結與依附。嬰兒可看到18-30公分遠(7-12英吋)，恰是嬰兒與成人於哺餵中相隔的距離。因這些社會與情緒理由，哺餵要抱著嬰兒。

放鬆的成人在哺餵中，傳遞愛與享受的訊息。愛與享受訊息的傳遞發生於凝視與撫觸當中，無關之舉，例如彈跳、說話，對哺餵中的嬰兒是個干擾。嬰兒欠缺能夠同時注意多重感覺輸入的神經學配備，甚至凝視也超越嬰兒負荷，從初開始哺餵時嬰兒緊閉的雙眼可以看出，彷彿哺餵的滿足與喜悅已是足夠的刺激。隨著哺餵的展開，嬰兒的眼睛張開，成人與嬰兒目光的交接再度恢復。當成人跟孩子說話，嬰兒會移動嘴唇與成人共頻。哺餵時，嬰兒無法同時移動嘴唇與吸奶，所以餵奶成為非口語溝通的時刻，有著最深沈的凝視、撫觸與環抱。

乳房的乳頭或奶瓶的奶嘴放到嬰兒的嘴唇處，不推入口腔後部。如果肚子餓，只要乳頭/奶嘴輕觸嘴唇，嬰兒就會開始吸允。到第二個月吸允反射成為隨意/自主的控制，飽足時，嬰兒舌頭外推(挺舌)，將乳頭/奶嘴推出。讓最能判斷自己需求，也必須學習辨認自己需求的嬰兒掌控哺餵過程。身體的界線不可踰越，身體的疆界是人類的領土，必須予以尊重。

嬰兒表達喝奶需求有多種方式，從輕微不安到放聲啼哭。不管嬰兒用何種方式溝通，成人的回應非常重要。成人的回應向孩子確證這個世界可以信任，這個世界可以滿足她的基本需求。同樣重要的是，嬰兒要學習表達需求，不是在還沒辨認需求、在還沒做出溝通需求的嘗試與努力之前，就被預期，就被滿足，如此可避免發生於一些幼兒行為中的習得無助感。

嬰兒-哺餵：時間固定或依照需要

一旦新生兒、嬰兒透過不安或啼哭發出飢餓的信號，成人便要去滿足其生理需求。哺餵應在新生兒發出信號的不久後發生，成人要學習閱讀信號，並合宜地回應個別嬰兒。

剛出生後的幾週，新生兒的哺餵時間較不規律；之後，隨一週週過去，經過自我調節的歷程，孩子喝奶的時間越來越可預期，規律的哺餵間隔逐漸顯現。成人要留意並記錄每次哺餵的時間，再依據嬰兒的型式，預期合理的哺餵間隔，透過這樣的作法鼓勵嬰兒的自我調節。如果哺餵時間未到，嬰兒卻有不安或、哭鬧，成人要先探討其他可能的原因，以適當滿足嬰兒的需要。

嬰兒-哺餵：安撫奶嘴

安撫奶嘴的衛生有賴使用間隔中的消毒與清潔；每次用過，都應清潔與消毒安撫奶嘴。很明顯，因為衛生的關係，奶嘴不應共用分享。如果使用時間過長，安撫奶嘴將有害硬顎的發展；睡覺時吃奶嘴，還可能噎到、哽噎或窒息。

安撫奶嘴影響語言的發展。咕咕、喃喃、牙語聲，一般嬰兒會自然發出的聲音都因口中含著安撫奶嘴而消失了。再者，成人說話時嬰兒會移動嘴唇與成人共頻，安撫奶嘴也阻斷了這種演練的機會。

安撫奶嘴的使用取代了自我安撫的能力，這原是嬰兒應學習發展的任務，安撫奶嘴讓嬰兒跳過社會情緒發展的這個重要階段。人生在世，挫折不可避免，發生時，自我安撫的技巧走馬上任。安撫奶嘴教導孩子處理挫折的最好方式就是口欲滿足。

嬰兒-哺餵：團體托育

事先瞭解家長偏好瓶餵還是親餵，並予以支持。每日交流哺餵的時間、間隔、奶量，以口頭或書面方式告知家長。在團體托育環境，準備一處母親可以安靜哺餵孩子的角落，這個角落的佈置與嬰兒瓶餵的環境一樣，要盡可能地安靜平和，好讓嬰兒與成人在哺餵中依附與連結。哺餵區應遠離活動區，以確保哺餵所需的安靜與平和。一張成人用舒適座椅提供放鬆的情境。搖椅的價值是可質疑的，因為它會引誘成人去搖晃。在吸允過程，搖晃對嬰兒是一種干擾。

嬰兒-斷奶：前言

斷奶指的是從把乳汁視為單一營養來源，轉變成用杯子飲用液體，以及以固體食物為主要營養來源的過程。嬰兒的生理徵兆-下門牙冒出來，能夠在不支撐的情況下坐直-顯現發展上，孩子已經準備好可以開始斷奶了。這些可觀察到的生理特徵是內在消化系統已經成熟到可以消化固體食物的外顯。

斷奶前，一些先行活動在味覺的發展上具有神經學的重要性。而且，斷奶前活動是好玩有趣的活動，可以在嬰兒與成人之間分享。