

哺餵母乳的好處

[發表醫師] : 護理指導 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2011/4/14

一、哺餵母乳對寶寶的好處。

1. 母乳中含有的必需胺基酸和脂肪酸，是嬰兒腦部發育的基本成份，母乳餵養的嬰兒比牛奶餵養的嬰兒，在神經元發育、智力等方面表現都比較好。
2. 母乳中含有免疫球蛋白等及多種抗感染物質，幫助嬰兒增加呼吸道及腸道及腸胃道免疫能力，所以嬰兒感冒、腹瀉、便秘、過敏的機率都比較低。
3. 母乳的營養容易消化吸收，寶寶比較少有脹氣感及不適。母乳鐵質含量不但比牛奶多，且消化吸收率高達 50%，所以吃母乳的寶寶不會有貧血的問題。
4. 母乳中的蛋白質易消化、吸收，可降低嬰兒過敏症狀，如濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
5. 寶寶吸吮母乳時可增加口腔運動，使牙齦強壯、臉型完美，並可預防蛀牙。
6. 母乳中含有適量的磷質，可促進鈣質的吸收，幫助嬰兒成長。
7. 母乳可以直接餵食，可避免因奶瓶消毒不完全、洗手洗不乾淨造成的感染，如：沙門氏菌腸炎。
8. 在任何時間都可餵母乳，不但可以省下買牛奶的錢，也可以讓寶寶隨時享用份量充足的母乳，溫度適中又健康。
9. 餵母乳時肌膚接觸可帶來溫暖、滿足和安全感，有利寶寶情緒的穩定和心理發育，並增進母子親情。

二、對母親的好處。

1. 促進子宮收縮，有利產後子宮之恢復。
2. 降低停經前罹患乳癌及卵巢癌的機率。
3. 降低 65 歲以上骨質疏鬆及髖部骨折的機率。
4. 餵母乳一天可消耗 400-1000 卡熱量，配合適當飲食可更快恢復身材。
5. 抑制排卵可延緩產後快速再度懷孕。

6.增進母子親密與愛的關係，讓母親充滿自信成就感。

三、其他優點。

1.節省購買配方奶及奶瓶等的開銷。

2.對熟練的母親而言，隨時隨地都可哺乳。

3.環境保護：減少或避免因製作配方奶而消耗各類能源並產生廢氣。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。