

~~哺餵母乳的好處~~

一、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胃道免疫能力，所以嬰兒得到感冒、腹瀉、便秘、過敏的機率都比較低。
- 3.母乳最營養容易消化吸收，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，幫助嬰兒的成長。
- 7.因母乳可以直接餵食，可避免因奶瓶消毒不完全，洗手不乾淨造成的感染，如沙門氏菌腸炎。
- 8.在任何時間都可餵母乳，又省去餵配方奶的錢，母乳不需要做任何準備，隨時隨地也可以享用，份量隨時足夠，溫度又適中。
- 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.促進子宮之收縮，有利產後子宮之復舊。
- 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、一些其他的好處

- 1.節省購買配方奶及奶瓶等等的開銷。
- 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。

參考文獻：行政院衛生署國民健康局- 母乳哺育教戰手冊

護理部編印

母乳諮詢電話 22490088 轉 2680~4 (8:00-17:00)

母乳諮詢專線電話: 22498860 (24 小時服務)

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印