

## 母乳的好處

資料來源/婦產科

- 一、母乳是最自然，最合於生理需要的嬰兒食物。
- 二、母乳新鮮、溫度適中又穩定。
- 三、母乳所含的乳糖為易分解葡萄糖，可增加鈣質吸收，含易吸收的鐵質及多鏈未飽和脂肪酸DHA，可促進嬰兒腦部發育。母乳更提供足量維他命A及C，母乳中的乳糖亦提供60-70%的滲透壓，使新生兒能從母乳中獲得足夠的水分，不需要再補充水份。
- 四、母乳的蛋白質易消化吸收，可降低嬰兒過敏症狀。如溼疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- 五、母乳含各種抗體，可增加嬰兒免疫力及抵抗力。哺餵母乳之嬰兒發生感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等機率，均較餵牛奶的嬰兒低。
- 六、母乳乾淨無菌、容易消化，嬰兒較少發生脹氣。
- 七、嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形。
- 八、吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美。
- 九、能滿足嬰兒吸吮的本能，促進嬰兒心理平衡。
- 十、在母親懷抱中得到溫暖與滿足，為成長後對人類的互信和互愛奠基。
- 十一、嬰兒吸吮母乳的動作，可幫助母親子宮收縮及降低罹患乳癌的機會。

## 成功哺餵母乳的原則:儘早開始母乳哺餵

---

- 一、除母乳外，不額外添加配方奶、糖水或開水。
- 二、哺餵母乳應視嬰兒需要，隨時哺餵。
- 三、依照嬰兒需求餵奶的重要性：
  - (一) 奶水較早來。
  - (二) 較少發生如乳房腫脹等困難。
  - (三) 哺餵母乳較順利。
  - (四) 刺激泌乳激素分泌，維持奶水供應。
- 四、每次餵奶間隔採彈性無固定時間，嬰兒出現飢餓線索時即可給予餵食，而不是等到寶寶哭了才餵食。
- 五、所謂的飢餓線索是指寶寶出現尋乳動作。當寶寶清醒時，寶寶會轉頭尋找或是出現吸吮的動作或聲音、手靠近嘴巴、輕微的出聲及煩躁等，不要等到寶寶大哭時才哺餵。
- 六、哺餵母乳時要讓嬰兒含住大部份乳暈及其下面的組織，嬰兒才能有效吸吮母乳。
- 七、每次餵奶時視寶寶情況，兩側乳房輪流哺餵。
- 八、當嬰兒不在身邊時，應定時將乳汁擠出，尤其是夜間，才能維持持續泌乳。
- 九、母親應攝取均衡及足夠的營養和水份。
- 十、母親應放鬆心情、多休息，因為勞累、緊張及焦慮會使乳汁分泌減少。