

# 哺餵母乳的好處之衛生教育指導

2002/8/1 修訂(母1)2005/2/28 修訂 2007/6/15 檢閱 2009/2 修訂

## 前言：

母乳是上天提供給嬰兒，最安全及完美的食物，疼愛寶貝的您們，哺餵母乳是最佳的選擇，請以具體行動力來給寶貝完整“愛”的開始。

## 哺餵母乳的好處：

### ▶ 母親方面：

- ✦ 幫助子宮收縮，產後惡露排出，避免大出血。
- ✦ 研究發現哺乳母親較不易得乳癌及卵巢癌。
- ✦ 持續性哺乳會延長產後無月經的時間；降低再度懷孕的機率。
- ✦ 幫助身材的恢復。

### ▶ 嬰兒方面：

- ✦ 母乳含有嬰兒前六個月所需的營養，且容易消化；含有最適當的蛋白質、脂肪、乳糖、維生素、鐵、鈣、磷、酵素。
  - ✦ 保護嬰兒免於感染；母乳含殺菌的活白血球及比非得因子，促進嬰兒腸道中乳酸桿菌增長，可抑制造成腹瀉的細菌繁殖；故嬰兒少有腹瀉、呼吸道感染及中耳炎，到孩子2-3歲，母乳仍持續有預防感染幫助兒童由感染中恢復的功效。
  - ✦ 減少嬰兒慢性疾病的發生，前六個月完全吃母乳的嬰兒較不會有過敏現象。文獻報告，過早讓嬰兒接觸牛奶蛋白，會引起自體免疫反應，而造成日後的兒童型糖尿病；餵母乳的嬰兒較不會有淋巴腫瘤。
  - ✦ 嬰兒的吸吮力可因哺餵母乳而增強，助嬰兒顎部及臉部肌肉的發展，降低奶瓶性齲齒罹患率。
  - ✦ 嬰兒哺餵母乳比較不會有過度餵食的現象，因嬰兒一旦獲得滿足會立停止吸吮。假如以奶瓶餵食，易有強迫餵食的傾向而造成過度肥胖。
- 
- ▶ 母乳哺餵可增加親子互動，提供母親與嬰兒親密關係的增長。
  - ▶ 便宜、方便、隨時可得且環保不需消耗地球資源。

羅東聖母醫院 敬祝健康