

寶建醫療社團法人寶建醫院

母乳哺育的好處

一、對嬰兒的好處：

- 1、營養，易消化：母乳含乳糖、脂肪、蛋白質、DHA、礦物質和維生素最適合嬰兒的需要。
- 2、具免疫力，較不會有過敏的現象：初乳含抗體，可增加寶寶的抵抗力。
- 3、衛生：由於不需要使用其他器具來餵食，不用擔心消毒不完全或配方奶是否受到污染的問題。
- 4、滿足吸吮的本能：嬰兒期處於口慾滿足期的階段，會藉由吸吮來達到滿足，使身體和心理皆健全發展。
- 5、滿足感與安全感：餵母乳時母親的摟抱、輕撫、視覺的接觸、媽媽的聲音皆會使寶寶有滿足感和安全感。
- 6、智商：嬰兒出生後頭一年是腦部成長最重要的一年。母乳所含的氨基酸最適合嬰兒腦部發展。
- 7、味覺：吃母乳的嬰兒，每天吃的母乳都會因母親所吃的食物不同而味道略有不同，長大後較不易偏食。

二、對母親的好處：

- 1、幫助產婦子宮收縮。
- 2、代謝脂肪，消耗熱量，身材較易恢復。
- 3、延緩哺乳婦排卵時間：可降低短期內（6個月以上）再度受孕的機會。
- 4、經濟方便：可隨身攜帶不必沖泡隨時隨地可享用。
- 5、減少乳癌、卵巢癌的機會。

三、對家庭的好處：

- 1、節省金錢：母乳方便不需購買。
- 2、家庭計畫：完全餵母乳的母親，排卵期及月經都會延遲，所以，患貧血的機會較少，避孕的需要亦低。