

母乳的好處

初乳...母親於產後最早所分泌量少、微黃的乳汁，含有豐富的營養、抗體，可幫助胎便的排出，應哺餵嬰兒。多數的媽媽都知道母乳的好處，但是卻因為種種條件限制，而無法親自哺餵母乳，追究原因不外是太不方便、太累人，因為必須二、三個小時，甚至一、二個小時就餵一次奶，媽媽們根本無法好好做事和休息，出門時想要找個隱蔽場所餵奶，更是不方便，除此之外，上班族媽咪也不可能每隔幾個小時，就跑回家餵奶，以致媽媽們即使有心，卻也不得不放棄珍貴的奶水，改讓寶寶喝配方奶。

近年來小兒科、婦產科醫師與營養師極力推廣母乳的好處，鼓勵媽媽們親自哺乳，母乳究竟有什麼優點？可以從以下幾個方面來看：

- 1.母乳是人類最自然、最合生理需要的嬰兒食物。母乳新鮮溫度適中，最適合寶寶消化吸收利用及減少脹氣，也較不易引起過敏。
- 2.母乳含多種抗體及免疫球蛋白等免疫物質，可幫助寶寶抵抗感染，增加抵抗力。
- 3.降低寶寶腸胃道感染、呼吸道感染及中耳炎的機會。
- 4.寶寶認知發展比較好，母乳對於寶寶的智商發展較有益處。
- 5.有過敏體質的寶寶以母乳哺育，可避免因牛奶過敏所引起的腹瀉、嘔吐、氣管炎、氣喘、濕疹、生長不良等症狀。
- 6.嬰兒得感冒、皮膚病的發生率都比餵牛奶的嬰兒低。

- 7.吸吮母乳的運動可增進寶寶臉型之完美，且吸吮母乳的動作可幫助寶寶上顎及牙齦的發育。
- 8.能增進母子間的親情，是寶寶心理發展的糧食，滿足其吸吮的需求，給予安全感，促進寶寶的調適能力。
- 9.對母乳餵越久的媽媽，停經前獲得乳癌機會越低。
- 10.母乳哺育可幫助子宮收縮促進子宮復舊，減少惡露量。
- 11.哺餵母乳可促進新陳代謝，每天消耗熱量400-1000卡，早日恢復身材。
- 12.可延長產後月經恢復時間達到自然避孕，且據統計餵母乳的媽媽罹患乳癌及卵巢癌的比例較低。
- 13.衛生，母乳乾淨無菌可直接飲用，可避免奶瓶不潔或母親未洗手所造成的污染。
- 14.經濟，減少家庭開支。
- 15.方便，不須器具或消毒可隨時飲用，減少外出的不便。
- 16.安全，可防止因沖泡或製造錯誤所造成的危險。

諮詢專線：04-24632000 分機32216、32861、32862

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30