

母乳的好處

母乳含有嬰兒出生到6個月需要的“所有營養”；而且易消化，它含有適當的乳糖、足夠的鐵、維生素、磷、鈣、脂肪酸等，營養價值高於牛奶，更適合嬰兒。

※餵母乳對嬰兒的好處

1. 母乳是人類自然、最合乎生理需要的嬰兒食物。
2. 母乳新鮮、溫度不變又適中。
3. 可降低嬰兒的過敏症狀，如濕疹。蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
4. 嬰兒得感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率都比餵牛奶的嬰兒低，因母乳含各種抗體，可增加抵抗力，這對愈小的嬰兒尤其重要。
5. 母乳乾淨無菌，容易消化吸收，較少有脹氣感或不適。
6. 餵母乳的嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形。
7. 吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齒強壯及臉形完美，且可增強耐心。
8. 能滿足吸吮的本能，促進心理平衡。
9. 在母親懷抱中，得到溫暖與滿足，可奠定成長後對人類的互信與互愛。

※餵母乳對母親的好處

1. 能促進產後的恢復——子宮收縮、減少出血及骨盆腔充血等。
2. 母親餵奶每天消耗熱量400-1000卡，對保持身材有幫助。
3. 根據研究統計，餵母乳的母親，患乳癌的機會較少。
4. 省時方便，不需任何準備，可避免消毒奶瓶的麻煩及外出時攜帶奶瓶、奶粉等不便。
5. 經濟又實惠，可節省家庭開支。
6. 重要的初乳：
初乳——母親於產後最初分泌的乳汁量少、微黃，含有更豐富的營養、抗體，可增強抵抗力幫助胎便的排出，應哺餵嬰兒，不可丟棄。

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛0-13)