

哺餵母乳的好處與親子同室的優點

一、餵母乳對嬰兒的好處

1. 母乳是人類最自然、最完美的食物，含有各種維他命、礦物質和蛋白質既營養又容易被吸收，是最適合嬰兒的食物。
2. 母乳新鮮、溫度不變又適中。
3. 母乳含有多量乳糖，可促進嬰兒腦部發育，將來成為聰明的孩子。
4. 母乳含有各種免疫體，可使嬰兒產生對傳染病的抵抗力，增進嬰兒健康。
5. 餵母乳可以預防腸胃炎，因母乳內含有乳酸菌，可以殺死腸內過多的有害雜菌。
6. 餵母乳的嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形。
7. 能滿足吸吮的本能，促進心理平衡。
8. 餵母乳可以增進母子親情，促進嬰兒健全的身心發育。
9. 在母親的懷抱中，得到溫暖與滿足，可奠基為成長後對人類的互信和互愛。

二、餵母乳對母親的好處

1. 餵母乳可幫助子宮收縮，預防產後出血。
2. 餵母乳可以減少骨盆腔充血。
3. 可延長產後月經恢復的時間，為最自然的避孕(但仍須避孕)。
4. 母親餵奶每天可消耗熱量 400-1000 卡，對保持身材有幫助。
5. 餵母乳的母親，患乳癌的比例較低。
6. 餵母乳既省錢又可以減少消毒奶瓶及沖泡牛奶的麻煩。

三、重要的初乳

初乳是母親於產後最早所分泌，量少、微黃的乳汁，含有豐富的營養和抗體，可幫助胎便的排出，應哺餵嬰兒。產後即有乳汁分泌，若身體狀況允許，即可儘早至嬰兒室哺餵母乳，以利促進乳汁分泌。愈早給寶寶吸奶就愈分泌乳汁，不須等到脹奶。

四、母親餵母乳後絕不破壞女性身材

1. 婦女產後乳房的鬆垂，主要原因是肥胖或懷孕時體重增加過速所造成，和個人體質有關，跟餵母乳沒有關係。
2. 在懷孕和哺乳期間，穿著合適的胸罩以支持乳房，對乳房外觀有幫助。
3. 隨時保持良好的姿勢，勿彎腰駝背等，維持理想體重及適當的運動，才是保持身材美好的最佳辦法。

親子同室的優點

可以滿足父母親與嬰兒兩方面的實際須需要，讓家庭早日成功地接納新誕生寶，促使每一個家庭都建立良好的關係。有以下五個優點：

1. 早期建立親子關係
2. 了解寶寶的生活習性
3. 學習育嬰的技巧
4. 增進父母的自信心與成就感
5. 提高成功哺餵母乳機率

參考資料

芳宜珊、高湘寧(2015)．*產科護理學*（一版）．新北：五南。

徐玉眉總校訂(2007)．*產科護理學*（四版）．台北：新文京。

夏萍細總校訂(2007)．*婦嬰護理學*（一版）．台北：華杏。

陳月枝總校閱(2022)．*實用兒科護理學*（九版）．台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您
2025 年 06 月校閱