

高雄榮民總醫院 婦女醫學部 一般衛教文件

科別	婦產部	編號：4000042
主題	母乳哺餵	2013.03.01 訂定
製作單位	婦女醫學部-李如悅醫師	2023.07.05 審閱/修訂

一、母乳哺餵的好處

● 對媽媽的好處：

1. 較不易有停經前的乳癌及卵巢癌
2. 哺餵較久的媽媽不易有骨質疏鬆症
3. 易恢復產前的身材：主要原因是於懷孕時所增加的體重中，有部分是為準備餵母乳而增加的脂肪，很多選擇配方奶的媽媽，會發現很難消除這些多餘的脂肪。
4. 補身：因為一般餵母乳的媽媽於前六至九個月很少會來經，這是大自然為確保產後媽媽不會從經血中失去大量的鐵，是無形的補身。
5. 母嬰心連心：除了可以有媽媽擁抱感到溫暖及安全感外，嬰兒的吸吮能令母親身體產生一些荷爾蒙，也會讓媽媽感到平靜及鬆弛。
6. 促進子宮收縮，減少產後大出血

● 對嬰兒的好處

1. 減少感染、增加抗體，即使嬰兒生病，吃母乳的嬰兒會比吃配方奶的嬰兒病情來的輕。
2. 智商：已有資料顯示吃母乳長大的智商較高，約可增加 IQ9-11。
3. 味覺：吃母乳的嬰兒其每天吃的母乳會因媽媽所吃的食物不同而味道略有不同；有人認為吃母乳長大的兒童較不易偏食，是因為他們的味覺從小就受到刺激，學習吃不同的食物。
4. 牙床的發育：因為母親的乳頭形狀是最天然的，吃母乳的嬰兒牙床的發育會比較好，蛀牙的機會也會較少。
5. 減少過敏體質例如氣喘、濕疹、嘔吐、腹瀉、及生長發育不良。
6. 心理：對嬰兒來說，吃母乳可以帶來極度的快樂和安全感。肌膚的接觸可以刺激嬰兒的感覺，而令母親有一種特殊的連繫。當母親做出適當的回應時，嬰兒日久便會建立自信及懂得信任他人。

二、母乳成分介紹

近幾年的研究發現，以配方奶餵食的嬰兒不僅易有中耳炎、呼吸道、腸胃道感染，將來得到過敏性疾病，兒童期糖尿病，癌症疾病的機會也會增加，甚至智商發展及認知也有可能影響。雖然奶粉廣告中常說添加胡蘿蔔素、DHA 等與母乳相近的成分，但它卻不能取代母乳與生俱來的完美營養成分；隨著科技的發達，不斷的發現母乳中一些以前未注意到的營養成份，而後配方奶公司就想盡辦法去複製，但仍有許多是無法製造的，例如：DHA 是母乳脂肪中所含的長鏈多鏈不飽和脂肪酸（20 及 22 個碳），然而，配方奶中的 DHA 並無長鏈多鏈不飽和脂肪酸，它們僅能模仿到母乳中的飽和脂肪酸、單鏈不飽和脂肪酸及 18 個碳的多鏈不飽和脂肪酸。

且有多篇醫學研究指出，吃母乳的嬰兒不論足月，或早產兒其腦部及紅血球中 DHA 含量較吃配方奶者高，且其視力較吃配方奶者高，以下就母乳成份稍作敘述：

1. **蛋白質**—母乳中以乳清蛋白為主，容易消化吸收不易引起過敏，免疫球蛋白也可提供初生嬰兒重要的免疫及抵抗力，尤其是媽媽體內會對所在的環境病毒產生抗菌因子，經由母乳傳給嬰兒。
2. **碳水化合物**—母乳中以乳糖為主，易吸收利用，且可造成腸道成酸性環境，可抑制細菌生長，不易有腹瀉，又可幫助鈣的吸收。
3. **脂肪**—具有足夠的不飽和脂肪酸及促進消化的脂肪酸。
4. **礦物質**—鐵、鈣濃度較牛奶低、但它的吸收率甚高，所以可以維持嬰兒的血中含量正常，也因此減少嬰兒腎臟的負擔。
5. **維生素**—十分豐富，完全吃素的媽媽需注意要額外補充維他命 B12。
6. **其他**—多種酵素，可幫助營養素的吸收，並含多種抗感染因子及促進生長因子。

總而言之，母乳是大自然中唯一針對人類嬰兒所設計的產品，即使科技再發達，還是無法完全複製。

三、產前應如何準備才能順利的哺餵母乳？

在懷孕的過程中孕婦體重會增加，一部份是因為胎兒的成長，另一部份則是貯存成能量供日後哺乳時消耗掉，大部分的孕婦在懷孕中會感覺到自己的乳房逐漸變大，這是因為乳房中的腺體組織逐漸增生，準備好在生產後胎盤離開母體時，即可分泌大量的奶水，所以不用母親做什麼特別的準備，嬰兒出生時大自然早就為他準備好食物了。

但媽媽們仍會有一些不必要的擔憂與錯誤的觀念，如：擔心乳房小而奶水不夠，哺乳後乳房變形，母乳不夠營養，家人不贊成，公共場所不方便或不自由等，這些觀念在產前就必須釐清，才能順利的哺餵母乳。

小兒科陳昭惠醫師提出下列三點：

- (一) **下定哺餵母乳的決心，並獲得家人的支持**，這是最重要的產前準備工作。可先與家人討論好嬰兒餵食的方式，由於現在大部分的嬰兒都是吃配方奶或奶瓶長大的，即使是曾經親自哺餵母乳的婆婆或媽媽，多已經忘記哺餵母乳時會遇到的正常現象，處處以配方奶為標準，或是以為吃配方奶的嬰兒比較胖，母親較輕鬆，家人可代勞等，而給予哺餵母乳的母親善意但不正確的建議，甚至阻撓，這都會造成哺乳時不必要的挫折。所以產前和先生及家人溝通好，讓大家都瞭解並支持哺餵母乳對母親和嬰兒都有莫大的好處，並進一步瞭解上述常見的錯誤觀念及問題，方能給予母親最適當而支持性的哺乳環境。
- (二) **決定好嬰兒餵食的方式後，就應盡可能的去學習哺餵母乳的正確知識**。雖然哺餵母乳原本是很自然的事，但是由於周圍哺餵母乳的人並不多，所以一些原本耳濡目染就會自然學會的東西，反而必須刻意的去學習。應事先瞭解如何使奶水足夠嬰兒吃，及一些技巧性的問題。另外也可從一些機構獲得正確訊息，如官方來源「台灣省婦幼衛生研究所」，或民間團體「國際母乳會」。
- (三) **最後選擇一個可以配合支持父母哺餵母乳的產科機構**，事先和你的醫師、護士溝通討論好如何使你的哺餵母乳更容易更簡單，以減少日後不必要的問題和困擾。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。