



婦產科衛教系列(12)-母乳-嬰兒最好的食物

母乳是嬰兒 6 個月以前最好的主食，母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，也富含免疫球蛋白，不會有牛奶或羊奶的致過敏性，這都是母乳勝過配方奶的優點。6 個月之後配合副食品餵食並持續依著寶寶的需求哺乳，可以持續哺育母乳至 2 歲或 2 歲以上。

對**寶寶**好處

營養完整，量身定做

母乳營養最完整均衡，成份會隨著寶寶成長而調整，滿足寶寶各階段的生長需求。

量好質佳、容易吸收

黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵 50% 被吸收，牛奶中的鐵只有 10% 被吸收。

抗菌因子多，寶寶生病少

母乳含有免疫球蛋白，可以增強免疫力，嬰兒不易生病。

過敏風險低

皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。



對**媽媽**好處

產後出血少

正確含吸乳房、刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。

維持身材好妙方

孕期儲備的脂肪是乳汁製造的原料，可以幫助母親產後身材的恢復。

媽媽罹癌風險低

可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌的風險。

自然避孕好

完全哺餵母乳 6 個月，自然避孕的效果好。

