



哺育母乳的好處及純母乳 6 個月的重要性

2001.01 制定
2020.07 修訂
2022.11 審閱

一、哺育母乳的好處

(一) 母乳的營養最完整且豐富

1. 乳清蛋白—較容易消化吸收。
2. 氨基酸—對腦部及視網膜的發展極為重要。
3. 非飽和脂肪酸、膽固醇及 DHA—對腦部發展極為重要。
4. 有效分解脂肪酵素—促進脂肪的消化吸收。
5. 豐富的乳糖—提供寶寶快速成長的腦部所需要的能量，並可幫助鈣的吸收。
6. 寡糖及糖結合體—可保護寶寶。
7. 適量的鈣、磷和鈉—可避免心臟疾病，低血鈉。

(二) 哺育母乳的寶寶更健康

1. 哺育母乳的寶寶較少呼吸道感染、中耳炎、腹瀉。
2. 減少兒童期的糖尿病、癌症、過敏疾病。
3. 減少齲齒的發生。
4. 減少早產兒發生壞死性腸炎。
5. 哺育母乳可促進下顎和牙齒的良好發育。

(三) 增進親子關係

感覺安定而有成就感，哺乳的過程中，同時滿足寶寶對愛及溫暖的需求，小孩容易安撫也較獨立，哺育母乳能滿足吸吮的本能，促進嬰兒情緒及心理發展的正常。

(四) 哺育母乳的媽媽更健康

1. 促進產後子宮收縮，減少母親產後大出血的發生，並且幫助其身體的恢復。
2. 可減少乳癌、卵巢癌罹患的機會。

(五) 符合經濟效益

1. 母乳是人類最自然最合於生理的嬰兒食品。
2. 母乳乾淨無菌衛生安全且方便的食物。

二、純母乳 6 個月的重要性

1. 母乳可以提供寶寶前六個月所需要的營養。
2. 母乳中的鐵質生物利用度高，寶寶約可吸收母乳中 50-75% 的鐵質足以滿足寶寶的需要。
3. 可避免因牛乳蛋白過敏引起的腹瀉、細支氣管炎、氣喘等。
4. 母乳含有多種免疫抗體，增加嬰兒對傳染病的抵抗力，使嬰兒更健康。
5. 母乳含有乳酸菌，可殺死腸內過多有害細菌，預防腸胃炎。

6. 哺育母乳的嬰兒不會有過度餵食，而造成日後的肥胖。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕 (02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康