

乳 你 所 願

哺育母乳 用愛堅持

一、媽媽哺餵母乳的好處

1. 促進產後子宮收縮。
2. 更快恢復產前體重。
3. 減少罹患卵巢癌、乳癌風險。
4. 降低骨質疏鬆機率。



二、哺餵母乳對寶寶的益處

1. 母乳含乳糖、DHA、鐵質、生長激素及抗體，營養均衡好消化、好吸收，降低過敏機率。
2. 幫助口腔、面頰肌肉運動，有利口腔發展。
3. 減少兒童癌症發生。
4. 減少肥胖風險。

支持母乳哺育
贏得人生第一桶金

採坐姿，寶寶臉朝上躺著，上半身略高，母親上身前俯就寶寶的臉面

不論採何種姿勢，都要讓寶寶整個身體面向乳房且與母親上腹相貼，讓寶寶的嘴巴與母親的乳房維持在同一水平上



躺餵：寶寶平躺、轉過頭來吸吮乳房。

正確哺乳姿勢及技巧

