



營養摺頁 (六)

# 母乳

嬰兒最好的食物



行政院衛生署國民健康局關心您



母乳是嬰兒最理想最甜美的食物  
母乳化的奶粉也比不上母乳  
吃母乳的嬰兒較健康  
聰明的媽媽哺餵母乳  
母親最少應哺餵母乳六個月  
職業婦女至少可在產假內哺餵母乳

- 新生兒只有三個最基本的需要：「母親溫暖的懷抱、母親乳房的食物、母親身旁的安全感。」這是每個做母親都做得到的。
- 現代科技進步，但經許多科學家精心努力及鉅資的研究，都無法製造出真正和母乳相同的各種免疫體和營養。





### ■ 餵母乳對嬰兒的好處

- 母乳是人類最自然、最合於生理需要的嬰兒食物。
- 母乳新鮮、溫度不變又適中。
- 可降低嬰兒的過敏症狀，如濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
- 嬰兒得感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率都比餵牛奶的嬰兒低，因為母乳含各種抗體，可增加抵抗力，這對愈小的嬰兒尤其重要。
- 母乳乾淨無菌，容易消化，較少有脹氣感或不適。
- 餵母乳的嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形。
- 吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美，且可增強耐心。
- 能滿足吸吮的本能，促進心理平衡。
- 在母親懷抱中，得到溫暖與滿足，可奠定成長後對人類的互信和互愛。

### ■ 重要的初乳

- 初乳— 母親於產後最早所分泌量少、微黃的乳汁，含有豐富的營養、抗體，可幫助胎便的排出，應哺餵嬰兒。



### ■ 餵母乳對母親的好處

- 能促進產後的恢復—子宮收縮、減少出血及骨盆腔充血等。
- 可延長產後月經恢復的時間，為最自然的避孕。
- 母親餵奶每天消耗熱量 400~1,000 卡，對保持身材有幫助。
- 根據研究統計，餵母乳的母親，患乳癌的比例較少。
- 省時方便，不需任何準備，可避免消毒奶瓶的麻煩及外出時攜帶奶瓶、奶粉等的不便。
- 經濟又實惠，可節省家庭開支。

### ■ 哺乳婦的營養

- 食物的攝取會影響乳汁的分泌與品質，應注重均衡營養。
- 增加蛋白質的攝取，最好有一半以上為動物性蛋白質的食物，如肉、魚、蛋、奶類。
- 增加水果、蔬菜及水份的攝取，以促進乳汁的分泌。
- 不亂服成藥及其他刺激性的食物。
- 維生素 B<sub>12</sub> 僅存在動物性食物內，完全素食的母親，應另增加該營養素的



攝取。

● 哺乳期間勿減肥。

### ■ 每日飲食參考表

六大類食物	成年女性基本量	哺乳期婦女	說明
水果	2 個	3 個	每個如中型橘子一個(100公克)或芭樂半個、香蕉半根等。
油脂	3湯匙	3湯匙	每湯匙15公克，一般於炒菜用已足夠。
蔬菜	3 碟	4 碟	每碟約3兩，煮好後約半碗飯，應有一半是深色蔬菜。
五穀	3~4.5碗	4~5.5碗	每份飯一碗(200公克)或中型饅頭一個、土司麵包4片。可以麵食、甘藷、玉米等食物代替。
肉 魚 豆腐 蛋	1 兩 1 兩 1 塊 1 個	1.5 兩 1.5 兩 1.5 塊 1.5 個	每份肉、魚(去骨)1兩或豆腐一塊(100公克)、豆漿一杯(240c.c.)。
奶	1 杯	2 杯	每份牛奶一杯(240c.c.)。



### ■ 餵母乳的原則

- 每天沐浴洗淨乳房，如有乳頭較短或凹陷的情形，則可請醫護人員指導處理的方法，以利產後餵哺母乳。
- 產後如情形許可，應及早開始試著讓嬰兒吸吮，以刺激乳汁的分泌。
- 通常乳汁會隨著嬰兒的吸吮愈多而分泌愈多，反之則愈少，繼續餵哺則奶水就會源源不斷。
- 母乳較容易消化，可依嬰兒的需要哺餵，開始時大約兩小時左右就可餵食。
- 每次餵奶採交替方式，如這次先餵左側，則下次就先餵右側。
- 餵母乳的母親要有充分的休息、睡眠和健康的生活。
- 開始哺餵母乳對母親和嬰兒都是需要學習和適應的，如遇到問題，可請教醫護人員或有哺乳經驗的親友，大多可以解決，要有耐心和信心，勿輕言放棄。

### ■ 餵母乳的方法

1. 首先讓自己先有一個舒服的姿勢，或躺或坐，如坐在舒服的椅子上，最好有扶手，背後加個靠墊，高矮適中的擱腳處……等。



2. 餵食前應先洗淨雙手。
3. 母親將嬰兒抱在胸前，使嬰兒的胸腹部貼著母親的胸部，及使嬰兒的口唇和母親的乳房維持在同一水平上，並使其含著整個乳頭及部分乳暈；必要時可用另一側的手扶著乳房，以大拇指和食指，或食指和中指，把乳房稍微往後壓，讓嬰兒容易吸到乳頭。
4. 如乳脹厲害時，嬰兒無法含及乳暈，可先將乳汁擠出一些即可餵哺。



5. 當餵飽時，應溫柔的用另一側的手指在嬰兒的嘴角邊壓下去，讓嬰兒停止吸奶，再輕輕的拉出乳頭。
6. 餵奶後可讓嬰兒坐直或趴在母親肩上，由下而上輕撫其背部排氣，以免打呃溢奶；事實上大部分吃母乳的嬰兒是不會吸進很多空氣的。



### ■ 餵哺母乳會使乳房鬆弛而影響身材嗎？

- 影響乳房外觀的主要因素是遺傳、年齡、懷孕次數及懷孕期過度肥胖，而因哺餵母乳的影響則非常的少，與上述的原因比較，更微不足道。
- 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。
- 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，才是保持美好身材的最佳辦法。

### ■ 不適宜餵母乳的情況

- 愛滋病患者的母親
- 罹患癌症接受化學治療的母親
- 半乳糖血症及胺基酸代謝異常的嬰兒