

# 哺餵母乳的好處

母乳是專為人類寶寶所設計，  
可提供寶寶成長過程所需營養素

## 對媽媽

恢復身材

減少罹患  
乳癌及  
卵巢癌



刺激子宮  
收縮(產  
後出血

便宜、  
環保又  
乾淨

## 對寶寶

減少過敏

增加抵  
抗力

營養完  
整



寶寶不  
易胖

好消化  
好吸收

### 餵母乳的原則：

1. 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，以利產後哺乳
2. 通常乳汁會隨著嬰兒的吸吮愈多而分泌愈多，反之則愈少，持續哺乳奶水會源源不斷
3. 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
4. 每次餵奶採交替方式，如這次先餵左側下次就餵右側

衛生福利部國民健康署(2015, 4月)·孕產婦關懷網站·取自<http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021年10月校閱