

在一般狀況下新生兒誕生後的最初幾個月，純哺餵母乳是唯一而且最重要的哺育方式，「出生後 30 分鐘內開始吸吮乳房，直到 6 個月大」，所有的新生兒都應該完全哺餵母乳(除非有醫療上的需要)，6 個月以後應開始添加副食品，而母乳可持續哺餵到孩童兩歲或兩歲以上。

### 一、吸吮母乳的行為對嬰兒的益處

1. 幫助口腔以及面頰部位肌肉的發展，以及耳咽管的開閉調節。
2. 減少蛀牙以及口腔變形、齒列不正的機會。
3. 有增進語言發展的可能。
4. 提供良好的早期口腔經驗，對於日後食慾控制以及減少肥胖風險的可能有正面的關聯。

### 二、母乳對於嬰兒的益處

1. 營養均衡且充足，充分配合新生兒的需求。
2. 容易消化，其吸收率以及生物利用率亦高，嬰兒耗費在消化、吸收的能量少，在體內也產生較少的廢物。
3. 減少中耳炎的發生率。
4. 減少罹患第一及第二型糖尿病的機率。
5. 降低兒童及青少年肥胖的機率。
6. 降低腸胃道的感染以及其來的腹瀉、嘔吐等不適症狀。
7. 降低呼吸道的感染及罹患流行性感冒的機率。
8. 減少尿道感染發生率。
9. 降低過敏性疾病的罹患率:包含了濕疹、氣喘、過敏性鼻炎等等。

10. 母乳中富含生長因子以及生長激素，對於新生兒的腦部、中樞神經系統以及視力的發展有重要的影響;這些影響在早產兒身上更為顯著。
11. 減少早產兒罹患壞死性腸炎機率。
12. 母乳中的各種生長因子以及生長激素，幫助新生兒腸道以及呼吸道的成熟與發展。

### 三、哺乳對母親的益處

1. 促進產後子宮收縮。
2. 降低停經前罹患乳癌機率。
3. 降低特定形式軟卵巢癌的比例。
4. 降低 65 歲以上骨質疏鬆以及髖部骨折的機率。
5. 更快恢復產前體重。
6. 對於熟練授乳的母親，出門時不必攜大包小包、瓶瓶罐罐，也不需擔

心衛生以及消毒的問題。

7. 抑制排卵，避免快速再度懷孕。

#### 四、其他的好處

1. 節省購買配方奶及奶瓶等的問題。
2. 對於熟練的母親而言，隨時隨地都可以哺乳。
3. 吃母乳的嬰兒比較不會生病，父母親回到職場後，比較不需要因為孩子生病而請假及擔心。
4. 環境保護。
5. 哺餵母乳有益於新生兒智力發展。
6. 親子之間的連結較緊密。
7. 哺餵母乳的嬰兒較少啼哭，心智發展較為迅速。



如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166 #2000  
95.06 制、110.07 檢