

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、114.07 檢