



完美的母乳

對嬰兒的好處

世界各地的研究報告不斷地肯定一吃母乳的嬰兒，比吃奶粉的嬰兒較為健康、聰明。母乳是含有嬰兒所需之獨特、完全且完美比例的食物，就如同嬰兒在母體中，母親的血液及胎盤所提供的養分及保護一般。

母乳被證實含有大量的長鏈式不飽和脂肪酸，協助嬰兒腦部成長。且母乳中有上百種胺基酸、維生素及礦物質等，可完全滿足嬰兒六個月前所需的各種營養。此外，母乳中含有比配方奶更多的乳糖，因此母乳味道較為香甜。乳糖促進腸內益菌的生長，抑制有害菌的形成，並增加鈣質的吸收。

母乳於嬰兒腸胃內所形成的凝固體，是比配方奶所形成的凝固體較為微小，因此更容易為腸胃所吸收。對於六個月以上的嬰兒，母乳亦持續提供好吸收的基本維生素、蛋白質、碳水化合物、膽固醇及豐富的微量元素。

最神奇的是，有多項研究針對母乳寶寶及配方奶寶寶所作的比較發現：母乳中含有抗體，以提高嬰兒免疫力，抵抗濾過性病毒所引起的疾病及呼吸系統感染，這是吃配方奶的寶寶所缺乏的。吃母乳的嬰兒長大後患糖尿病機會較低。曾經吃母乳六個月或以上的兒童，患兒童淋巴瘤（一種癌症）的機會低於吃配方奶的兒童約六倍。當然台灣兒童較常罹患之過敏疾病：例如鼻過敏、異位皮膚炎、氣喘等，若完全哺母乳達四個月以上，則有明顯減少。

另外，母親的乳頭形狀是最天然的，吃母乳的嬰兒牙床發育及嘴型都會比較好。

在心理方面，對嬰兒來說，吃母乳可以帶來極度的快慰和安全感。肌膚的接觸可以刺激嬰兒的感覺而與母親有一種特殊的聯繫。當母親作出適當的回應，嬰兒日久便會建立自信及懂得信任他人。許多母親都認同心理的好處是餵母乳最重要的因素之一。

對母親的好處

減肥

餵母乳的母親因消耗較多熱量，一般都較餵配方奶的母親容易減重。

一般而言，哺餵母乳一天消耗200至500卡洛里，相當於未哺乳的媽媽游泳30圈或騎1個小時以上的腳踏車所消耗的熱量。

健康

餵母乳的母親於前六至九個月都很少來經，而平均來經都是約在產後十四個月左右。也就是說，產後的婦女不會從經血中失去大量鐵質。

此外，餵母乳達六個月以上的母親罹患乳癌的機率較低；對於降低罹患患卵巢癌及尿道炎的機率，亦得到醫學上的證實。

而有些報告更顯示，餵母乳能預防骨質疏鬆症。哺乳母親日後骨質疏鬆的機率比未哺乳母親，減少75%的可能性。

心理

很多人以為餵母乳對母嬰身心聯繫的好處，是因為嬰兒在母親的懷抱感覺溫暖而有安全感。其實，這只是部份原因。嬰兒的吸吮能夠令母親產生一些荷爾蒙，令母親感到平靜與鬆弛。同時，嬰兒整天要吃很多餐時，母親便需安靜坐下，慢慢哺餵。很多母親認為，餵母乳能令自己做一個專心的好母親，抱他們子女的時間較多，日後跟子女關係亦較密切。

方便

出門旅遊，若是餵食配方奶，泡奶即是一件極不方便的事，很多餵配方奶的母親擔心飲水的問題。餵母乳的母親則無須為泡奶問題擔憂，乳汁隨時充足。攜帶嬰兒所需物品，也較方便，無須擔心奶瓶消毒等問題。☑