



編號	ND 兒-002
製訂日期	2003.07
六修日期	2019.07

◎餵母乳好處多多

一、母乳對寶寶的好處

1. 營養均衡，易消化，好吸收。
2. 增加抵抗力。
3. 減少過敏，使腸道健康，頭好又壯壯。

二、餵母乳對媽媽的好處

1. 促進產後子宮收縮，減少產後出血。
2. 幫助媽媽更快恢復產前體重。
3. 不需要額外的花費及太多人工作業。
4. 加強寶寶與媽媽的連結。

三、餵母乳媽媽的飲食

(一)選擇：

1. 高蛋白食物，如：牛奶、雞肉、魚肉、肉類。
2. 高鈣乳品，如：乳酪。
3. 增加水果、蔬菜及水分的攝取，以促進乳汁分泌。

(二)避免：

1. 菸、酒、藥物、茶、可樂、咖啡及特殊辛香調味料等。
2. 韭菜、中藥、麥芽茶、人蔘為禁忌。

屏基關心您 祝您早日康復

