母乳好處、成分有哪些？母乳餵多久？完整母乳知識一次搞懂

文章

3 月 1, 2023

1 MIN

母乳對媽媽和寶寶都有著無數好處。本文將帶你認識母親的泌乳機制、不同階段類型的母乳、以及餵食母乳知識，幫助媽咪們為自己和寶寶帶來更多愉快的親密時光。
阅读更多

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

母乳營養豐富，能夠滿足寶寶的成長需求，並為寶寶打造免疫力。

我們相信母乳是最好的，也是哺育寶寶的優先選項。以下將為妳介紹母乳好處，以及哺餵母乳相關的注意事項。

為什麼要喝母乳？8個母乳好處整理

寶寶1歲前都以喝母奶為主。**世界衛生組織(WHO)建議，在寶寶滿6個月前最好都以母乳哺餵**，之後再加入副食品，讓寶寶補足未來所需的營養。

為什麼醫師學者都建議嬰兒出生後須盡量喝母乳呢？哺餵母乳究竟有哪些好處？實際上，母奶不只有益於寶寶健康，對媽媽也有幫助，以下整理8大母乳好處：

▲哺餵母乳對於寶寶以及母親都有好處。

母乳對寶寶的好處

1. **母乳營養豐富：**母乳內含各項維生素、蛋白質和脂肪，能夠滿足寶寶的成長需求。
2. **母乳能增強寶寶免疫力：**母親體內對於細菌或病毒的抗體，也會經由哺乳提供給寶寶，且母乳有助於增強寶寶的免疫系統，減少感冒機率。
3. **母乳易消化：**母乳在寶寶腸胃道更容易消化，有助於避免胃腸不適。
4. **富含維生素D：**六個月以下寶寶因皮膚較嬌弱，不建議直接日曬來補充維生素D，需透過奶水攝取維生素D。

母乳對媽媽的好處

1. **產後恢復身材：**哺育母乳能夠消耗熱量來幫助減重，再搭配固定的運動習慣，有助於協助恢復身材。
2. **親餵母乳建立親子關係：**寶寶透過吸吮母親乳頭獲取奶水，有助於母親建立親子關係，增進親子情感。
3. **減少乳癌機率：**研究指出，母乳哺餵有助於減少罹患乳癌的比例。
4. **預防產後大出血：**研究顯示哺餵母奶有助於子宮收縮，能預防產後大出血。

▲母乳中富含寶寶健康成長發展所需的營養，更能幫助打造寶寶免疫力。

母乳成分有哪些？初乳、過度乳、成熟乳是什麼？

母乳由脂肪、醣類、蛋白質 3 大核心成分所組成，能夠給予寶寶成長時必要的熱量與營養。而這些母奶成分的組成比例會隨著時間動態變化，並非固定比例，**依時間區分可以分為初乳、過度乳以及成熟乳 3 種；而若按照每次哺乳寶寶吸到的乳汁先後順序，則有前奶與後奶的分別**

無論是哪一種母乳，都具備寶寶所需的營養，因此無須特別捨棄或只喝特定類型的奶水。

▲母乳根據哺乳階段、吸吮順序可以區分為不同類型。

依哺乳階段區分母乳類型

- **初乳：**分娩後5天內分泌的乳汁，質地濃稠、乳汁顏色偏黃，奶水中富含豐富的蛋白質及抗體，有助於保護寶寶免受感染。
- **過度乳（轉型乳）：**產後5至14天所分泌的母乳稱為「過渡乳」。
- **成熟乳：**產後14天後所分泌的乳汁，富含適合寶寶的蛋白質、脂肪、乳糖、維生素和礦物質等，乳汁成分較穩定，有助於支持寶寶的生長和發育。

依吸吮順序區分母乳類型

- **前奶：**前奶是每次哺乳開始時的乳汁，奶水質地較清澈，含大量的蛋白質、乳糖、維生素、礦物質和水分，有助於滿足寶寶的口渴感。
- **後奶：**餵食後段的母奶稱為後奶，奶水含較多的脂肪，提供額外的營養和飽足感。

延伸閱讀：《初乳哺餵指南：初乳4大功效、產後手擠乳3步驟輕鬆上手 ｜ 惠氏illuma啟賦3

▲無論是哪一階段的母乳，都具備寶寶所需的營養，因此無須特別捨棄或只喝特定類型的奶水。

延伸閱讀：《3大母乳營養成分解析，帶你了解母乳其實是「活的」 ｜ 惠氏優養3年

母乳的乳汁分泌機制大揭密

女性從懷孕起，人體就會自動開始準備給寶寶喝的母乳，乳房中的乳腺組織會增加，因此通常乳房會比懷孕前大一些。而在產後便會開始生產奶水。

當寶寶吸吮乳房時，會刺激乳頭上的神經，進而刺激腦下垂體分泌泌乳激素和催產素，這兩種激素可以讓乳腺組織分泌乳汁，供嬰兒食用。

6招幫助媽媽的母乳分泌

媽媽都希望能盡量給予寶寶充足的奶水，以滿足寶寶營養所需。**乳汁分泌的多寡與寶寶喝奶的次數、媽媽本身體質、營養攝取狀況、心情等皆有關聯。**以下是我國衛福部提供的幾個促進母乳乳汁分泌技巧：

1. 分娩後儘早哺餵母乳。
2. 勤於餵奶。寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多、給乳頭刺激越多，奶水量就會愈多。
3. 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將乳汁擠出，並將乳汁冰存起來留給寶寶吃。
4. 正確的奶水吸吮方式及餵奶姿勢。
5. 食用促進乳汁分泌的發奶食物，並避免攝取退奶食物。
6. 母親充足的睡眠及愉快的心情。

延伸閱讀：《發奶食物吃什麼？瓶餵、親餵追奶方法這樣做！｜ 惠氏illuma啟賦3

母乳要餵多久？母乳營養會越餵越少嗎？

世界衛生組織(WHO)建議，在嬰兒出生後一小時內開始哺餵母乳，**並在寶寶滿6個月前都建議以純母乳哺餵。**6個月大後則可開始搭配吃副食品，同時繼續哺乳至2歲或2歲以上。

至於母乳營養會不會越來越少？母奶6個月後還有營養嗎？**母乳的營養確實會隨著時間變化，但研究顯示一年以上的母乳營養還是相當豐富的。**

世界衛生組織說明，母乳能夠提供嬰兒出生頭幾個月所需的所有能量與營養；6~12個月，母乳可繼續提供寶寶一半以上的營養需求；1歲時，母乳仍能滿足寶寶三分之一的營養需求。

母乳常見問題Q&A

Q1母乳應該要親餵還是瓶餵好？

母乳親餵或瓶餵並沒有標準答案，媽媽可依照自己的個性和生活型態決定親餵或瓶餵母乳。以下提供母乳親餵和母乳瓶餵兩者的差異，供媽咪們參考：

	母乳親餵	母乳瓶餵
哺乳時間	較長，可長至1~2年	較短，通常較難超過1年
上手程度	較困難	較簡單
與寶寶的親密感	寶寶直接吸吮，連結親密	連結較低
餵母乳準備	直接哺餵很方便	需擠奶再餵奶，較花時間

延伸閱讀：《親餵順利銜接瓶餵，聰明掌握技巧就能很Easy | 惠氏優養3年

Q2擠出的母乳如何保存？

媽媽們可以使用專用的母乳儲存袋，或是消毒乾淨的食品級容器，來保存擠出來的奶水。奶水保存時間則可以記住母奶保存「333」口訣：室溫下3小時、冷藏中3天、冷凍下3個月。

更多母乳保存、加熱、解凍等實用技巧，可參考：《母乳保存的5個實用技巧～母奶保存333原則完整留住母乳營養！

Q3餵母奶應該採取什麼姿勢才正確？

常見的餵母乳姿勢包含側躺餵、搖籃式、橄欖球式…等。其實並沒有所謂正確的哺乳姿勢，只要妳覺得這個餵奶姿勢可以維持一段時間，而寶寶也可以安心吸吮即可。

更多餵母乳姿勢和注意事項，可參考：《餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！

Q4 哺餵母乳期間，媽媽的飲食有哪些禁忌？

哺乳期間，媽媽主要需避免吃到退奶食物，如竹筍、韭菜、白蘿蔔、人參等，以及留意日常飲食是否造成寶寶喝母乳過敏的狀況，來判斷食物是否含有寶寶的過敏原。

Q5 母乳好喝嗎？寶寶都喜歡喝母乳嗎？

母乳喝起來大多是甜的，嘗試過自己奶水的媽媽表示，母奶喝起來有點類似很甜的杏仁奶或糖水。母奶的口味也會隨著媽媽攝取的食物而改變。

至於母乳對寶寶來說好不好喝？由於寶寶長大到可開口說話時，通常也不太記得母乳的味道了，因此好不好喝不得而知。不過喝母乳是初生嬰兒的本能，通常寶寶出生後自然就會接受母乳了。

重點摘要：

- 母乳三大成分包含脂肪、醣類、蛋白質，並含有活性因子提高寶寶的保護力。
- 母乳含有豐富的營養、能增強免疫力、容易消化，且含有維生素D
- 媽媽可以透過儘早哺餵、勤於餵奶、正確的吸吮方式、發奶食物、充足的睡眠和愉快的心情來促進母乳分泌。

參考資料:

1. Breast-feeding tips: What new moms need to know (link)
2. Breastfeeding Overview. (link)
3. Breastfeeding. (link)
4. Is It Safe? Caffeine & Alcohol While Breastfeeding. (link)
5. Breastfeeding vs. Formula Feeding. (link)
6. 初乳和成熟乳都一樣有營養？ – 孕產婦關懷網站（link)
7. 母乳該親餵或瓶餵？ 醫：可參考「這條件」 – 自由健康網（link)