

做出餵養寶寶的明智選擇

作為父母，選擇為寶寶餵食什麼食物是最初要做的幾個重要決定之一。本資訊將幫助您做出關於餵養寶寶的明智選擇。

健康專家和醫生建議，在寶寶出生的**前6個月僅餵食母乳**。之後，在寶寶學習進食固體食物的同時繼續餵食母乳。

這些健康專家包括：美國兒科學會、美國婦產科醫師學會、世界衛生組織、疾病控制中心和美國衛生局局長。

為什麼寶寶僅應進食母乳？

- 人類母乳特別為寶寶而製造。母乳包含寶寶健康成長所需的一切。
- 它能給予寶寶奶粉中沒有的營養和對抗感染的抗體。
- 母乳更適合寶寶腸胃消化，您的寶寶也會更少地出現嘔吐和便秘的問題。
- 由母乳餵養的孩子在閱讀、數學和學習測驗考試中表現更好。



- 母乳餵養使您和寶寶尤為親密
- 您的出血情況可能減少，產後感染風險降低
- 您的家庭將會節省開支！
 - 幼兒餵養食品和奶粉在第一年要花費上數千美元
 - 醫療費用更少
 - 減少了因寶寶生病而向公司請假的天數
- 減少製造垃圾 - 母乳非常環保。



不進行母乳餵養對寶寶會有健康風險嗎？

進食奶粉的嬰兒會有更高的機率出現以下情況：

- 嬰兒猝死綜合症 (SIDS)
- 在兒童或成人時期患有肥胖症
- 需要住院治療的嚴重疾病
- 肺、耳、喉、腎和腸道的嚴重感染
- 嚴重的終生疾病，如哮喘、糖尿病、兒童癌症、腸道疾病（*局部性迴腸炎、潰瘍性結腸炎和脂瀉病*）
- 心臟病和高血壓
- 過敏
- 皮膚病（濕疹）

不進行母乳餵養對我有健康風險嗎？

母乳餵養對女性有健康益處。

不進行母乳餵養的女性在年齡

漸長時患上慢性病的風險更高，如：

- 糖尿病
- 高血壓
- 心臟病
- 乳腺癌

母乳對母親有什麼益處？

- 子宮癌和卵巢癌
- 骨病（骨質疏鬆）
- 關節炎

母乳對健康免疫系統的發展十分重要。餵食奶粉令寶寶不能獲得母乳餵養所帶來的益處，使您的寶寶健康有風險。

- 奶粉可能影響寶寶免疫系統的發展。免疫系統保護我們免於感染和疾病。
- 餵食奶粉可能減少您的母乳供應。 母乳餵的越多，您便會製造越多的母乳。

有什麼健康原因是我不應該母乳餵養寶寶的？

僅有少數健康原因關係到您不應該母乳餵養寶寶：

- 愛滋病毒 (HIV) 感染
- 吸毒和/或酒精濫用
- 正在接受治療癌症的某些放射性治療
- 正在服用某些藥物，如抗癌藥物，以及一些其他對寶寶的威脅比母乳益處大的情況



如果您有以下情況，請與您的婦產科提供者/哺乳顧問討論：

- 活動性未治療的水痘/帶狀皰疹
- 乳房有活動性皰疹潰瘍
- 活動性 TB 感染（肺結核）
- 以前進行過乳房手術

有其他方式我可以母乳餵養寶寶嗎？

您可以在回到工作崗位後繼續母乳餵養寶寶。一些女性選擇將母乳裝在瓶子中或使用其他餵養方式。



© 版權所有 2015 Trinity Health

決定如何餵養您的寶寶是個人選擇。健康護理工作人員可以協助您做出此重要決定。

若需關於母乳餵養的更多資訊：

- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics)
<http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- 黑人母親母乳餵養協會 (Black Breastfeeding Mothers Association)
<http://blackbreastfeedingmothers.org>
- 國際哺乳顧問協會 (International Lactation Consultant Association) www.ilca.org
- 國際母乳會 (La Leche League International)
www.llli.org
- 史丹佛大學 - 母乳餵養 (Stanford University – Breastfeeding)
<http://newborns.stanford.edu/breastfeeding>
- 美國衛生及公共服務部。婦女健康署
www.womenshealth.gov

參考資料：

- 美國兒科學會 (2012) Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics 2012; 129:e827–e841.
- 美國婦產科醫師學會 (ACOG) Committee Opinion No. 361 (2013). Breastfeeding: Maternal and Newborn Aspects
- 婦女健康、產科和新生兒護士協會 (AWHONN) Breastfeeding Position Statement 2015 JOGNN 44 (1) 145-150.
- 疾病控制中心 (CDC) (2011) The Surgeon General 's Call to Action to Support Breastfeeding. www.cdc.gov
- 聯合委員會規範手冊(v2015A)圍產期護理：純母乳喂養 Specifications Manual for Joint Commission (v2015A) Perinatal Care Measure: Exclusive Breast Milk Feeding
- 世界衛生組織 (2014) Global Nutrition Report <http://www.who.int/nutrition>

[BROCHURE TITLE & LANGUAGE: Making an Informed Choice about Feeding Your Baby, TRADITIONAL CHINESE]