

破除 四大母乳哺育迷思

讓長輩的支持，
成為最佳神隊友



迷思1!

寶寶一直討奶，是不是吃不飽？

1-3天的寶寶

- ▶ 胃只有彈珠大小，所以要少量多餐



安撫寶寶也很重要

- ▶ 寶寶也有心理上的需求，吸吮是一種安撫方式，不一定是肚子餓喔！



迷思2!

配方奶 比較好？

配方奶的特性 ▼

- 成分固定，日夜一樣，不會隨寶寶成長而調整
- 缺乏活性，不含母乳中的成長因子、抗體
- 酪蛋白高，不易消化；母乳中乳清蛋白多，好吸收
- 依配方人工製成，不同於母乳絕對自然營養

最適合寶寶的就是**天然的母乳**！



迷思3!

母乳寶寶大便稀?

喝母乳
大便稀很常見



母乳寶寶大便
稀軟的原因

- ▶ 乳糖及水份含量高
- ▶ 富含乳清蛋白，好吸收
- ▶ 含有寡糖、益生菌，助於腸道健康



迷思4!

母乳六個月後，會漸漸沒營養？

寶寶六個月大時，需要
添加微量元素的副食品幫助成長發育

✓ 補充富含鐵、鈣、鋅、維生素D等的副食品

✓ 可持續哺乳到寶寶兩歲以上

✓ 寶寶兩歲前，母乳仍是熱量和蛋白質的主要來源

