0-6個月
文章

哺餵母乳對媽媽的好處

二月 15, 2021

1 MIN

相信媽媽知道母乳對寶寶有多麼重要，其實「哺餵母乳」這件事也能帶給媽媽許多好處呢！

哺餵母乳能夠讓幫助媽媽…

- 寶寶在吸吮乳頭的時候會刺激子宮收縮，把懷孕期間脹大的子宮，回復至懷孕前的狀態，同時幫助媽媽排出惡露。
- 降低產後憂鬱症、第二型糖尿病及降低乳癌發生的風險。
- 回復懷孕前的身材，因為哺餵母乳會消耗媽媽許多熱量。
- 透過哺乳時與寶寶說話互動，以及眼神的交流，加強與寶寶的連結，使親子關係更親密。
- 經濟！哺餵母乳的媽媽，不需額外花費在嬰兒配方及瓶瓶罐罐上。