

“喂”爱坚持，母乳喂养大有裨益 营养供给，均衡合理是关键！

十月馨®

步源堂® 战略支持

随着育儿知识的普及，很多妈妈都认识到了母乳的重要性，也有不少妈妈坚持母乳喂养宝宝。母乳喂养，是妈妈用身体给宝宝建立起的安全屏障，且珍贵。但是，喂养之路有诸多不易，有需要避开的误区，也有坚持下去的理由和方法，了解母乳喂养的知识，可以让哺乳妈妈少走弯路，更好地度过哺乳时光。

02. 母乳喂养好处多

俗话说：“金水、银水，不如妈妈的奶水。”母乳是天然的、理想的哺育后代的食品。国际和国内的多项研究发现，母乳中含有丰富的蛋白质、氨基酸、酶、生长因子、抗菌因子等成分。对于宝宝来说，吃母乳能大大减少得病几率。

增强抵抗力，减少疾病

母乳中特有的活性物质，能阻止有害细菌和病毒在宝宝尚未成熟的身体里滋长。母乳喂养的宝宝很少有呼吸道方面的疾病，但吃奶粉的宝宝却常受此类疾病的侵袭，例如支气管炎、肺炎等等；母乳中的乳糖含量较高，可以促进有益的菌体在宝宝肠道内快速繁殖，加快形成维生素和其他营养素，并保持免疫系统的活跃状态。

易于消化，避免便秘

母乳的成分中，含有易消化的蛋白质、脂肪酸和有助于消化与吸收的酶。母乳还能促使宝宝肠内产生

帮助消化的益菌。用母乳喂养的宝宝很少便秘，即使两三天不大便，排出来的粪便也还是软的。

促进肌肉、骨骼发育

宝宝小小的嘴急切地吸吮乳头时，他在进行一项促进下颚和面部结构发育的运动，可预防因奶瓶喂养产生的龅齿、嘴型变形的烦恼。母乳中的钙质吸收起来非常容易，有利于宝宝骨骼生长发育，对宝宝未来生长发育大有好处。

促进大脑发育

大脑的发育对于宝宝来说至关重要，母乳含有辅助宝宝大脑和神经系统发育的各种成分。母乳中含有高水平的DHA，是脑部和视网膜发育的关键营养。在母乳喂养过程中，妈妈与宝宝的皮肤接触、目光和语言的交流、妈妈的体味以及母乳的味道，会刺激宝宝的大脑产生新的网络连接，有助于宝宝的智力、精神和心理发育。

01. 母乳喂养谣言，你信了吗？

妈妈在喂养宝宝的过程中，不乏存在认识上的误区，轻信一些常见但不合理的谣言。到底哪些谣言是伪科学呢？

1. 胸部大小影响泌乳量？

总有人用胸部大小来衡量母乳的多少。然而胸部大不大，只能说明它皮下的脂肪多不多，和泌乳量一点关系都没有。每位健康的产妇都能顺利地哺育宝宝，只要宝宝正确地含接乳房，该区域皮下丰富的神经末梢就会接收到宝宝的信号，乳房就能顺利泌乳。

2. 妈妈生病了不能给宝宝喂奶？

目前医学界研究表明，仅有某些急性传染病、严重消耗性疾病、接受某些特殊药物治疗的宝妈不适合喂奶。宝妈生病了，该用药的时候还是得用，只要服用的药物安全性高，是可以继续哺乳的，但在就诊时，一定要告诉医生，自己正处于哺乳期。

3. 母乳清淡就是没营养？

母乳确实有稀有稠。哺乳时，前几分钟分泌的乳汁含有更多的乳糖和乳清蛋白，所以颜色清淡一些；后面分泌的乳汁，脂肪含量更多，更浓稠。对宝宝来说，最初的乳汁能快速供应能量，缓解饥饿，并提供生长必需的优质蛋白，千万不要看到乳汁清淡，就挤出来丢弃，这是错误的做法。不过，如果后面分泌的乳汁也是清淡的，那就要及时补充母体营养，保证宝宝的“口粮”质量！

4. 6个月以后母乳就没有营养了？

母乳一直是宝宝最好的食物。世界卫生组织建议：半岁内最好坚持纯母乳喂养，并鼓励妈妈们尽可能延长母乳喂养的时间，哺乳至少1年或1年以上。因为宝宝吃母乳的时间越长，妈妈和宝宝获得的益处就越多。

5. 攒一攒，母乳会更多？

很多人错误地认为乳房像容器一样，需要清空后重新充满，然后再让宝宝吃奶，这与真正的泌乳原理大相径庭。乳汁可以一直产生，乳房也不会完全排空。研究显示，宝宝的吃奶量是根据他的胃口而变化的，平均占到妈妈所产奶量的75-80%；如果错误地认为乳房需要时间去“乳汁回填”，延迟给宝宝喂奶，慢慢就会导致乳汁产量降低。



03. 母乳不足，矫正有方

虽然母乳的好处非常多，但很多妈妈却苦于不知道如何提高自己的泌乳量。其实，解决缺乳、少乳的困扰也是有技巧的。

产后营养要跟上

宝宝出生以后，进入脱离母体后的全面发育和成长阶段，而且变化很快。尤其刚出生后，脑发育依然处于高峰状态，必须要及时供给充足的营养。但新生儿由于肠胃发育不全，且自身营养储备不足，又不允许直接给予营养补充，所需营养主要依赖妈妈乳汁来提供。因此，合理调配妈妈的膳食及营养补充，对宝宝来说是非常重要的。

水溶性维生素与人的生长发育及健康密切相关。其中维生素B族起到了非常重要的作用。缺乏维生素B1可能扰乱婴儿机体的正常生理代谢，造成体内糖代谢障碍。维生素B2的长期缺乏可导致婴儿生长发育迟缓。烟酸与烟酰胺统称为维生素B3，烟酸在体内转变为烟酰胺才能发挥作用。而烟酰胺的缺乏可导致癞皮病的发生。维生素B6参与集体蛋白质的代谢，主要作用于中枢神经系统发育、大脑神经递质及神经细胞的合成。

叶酸参与核酸和蛋白质的合成，促进DNA甲基化，在细胞分化和增殖中发挥重要作用。国外一项双盲随机叶酸补充摄入试验结果显示，哺乳期补充叶酸可显著升高妇女的血红蛋白含量和血细胞比容，能够防止同型半胱氨酸水平的升高，而未补充叶酸的哺乳期妇女的红细胞生成能力则较差。

气血同补很重要

“血为气之母，气为血之帅。”中医学认为乳汁为气血所化生，气血源于脾胃水谷精微，气血充沛则乳汁充盈。产妇在分娩过程中大量失血，血液的丢失会造成气虚，导致气血不足，进而让乳汁变得清稀、量少，乳房无涨感，头晕无力。

大枣、枸杞、阿胶等药食同源的配料，具有补血止血、滋阴润燥的功效，能增强人体免疫力，并抗氧化。维生素C有促进生长发育、预防户外活动感冒的功效。此外，维生素C和酪蛋白磷酸肽还是促进铁吸收的增效剂。

在补血时，一定要注重科学配比，均衡补充营养。

疏肝理气不可少

乳房属胃，乳头属肝，肝气调和则乳道通畅，所以产后缺乳多与肝郁气滞有关。傅山将产后缺乳分为两型，气血虚弱乳汁不下治以补气养血，佐以通乳；产后郁结乳汁不通治以疏肝解郁。

黄精具有补气养阴，健脾润肺，滋补精血的功效，搭配玉竹、大枣、葛根等，能达到养阴补血，生津增液。生麦芽健脾和胃，疏肝行气，辅以蒲公英、陈皮、玉米须，能达到催乳通乳的效果。补肺气、养肝血、疏肝理气、均衡营养，是增加泌乳量的关键。

母乳喂养不仅仅是一种方式，更是一位女性成为母亲的必经之路。所以，请各位妈妈放下心中焦虑，避开误区，了解母乳的重要性，科学提高泌乳量，享受美好的哺乳时光。

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)

