

母乳喂养，喂宝宝，更为妈妈 产后三宝，科学补充母乳期所需全面营养

十月馨[®]

步源堂[®]战略支持

母乳喂养是一种天然的喂养方式，也被认为是最佳的喂养方式，它为宝宝提供了在生长和发育过程中所需的各种营养物质，有助于宝宝在生长过程中获得最佳的健康和发育，同时，它还是妈妈和宝宝心灵的纽带和情感的连接。很多人片面地认为，母乳喂养只对宝宝有好处，殊不知，妈妈更是其中的受益人。所以，母乳喂养，喂好了宝宝，对妈妈也有益。



01. 母乳喂养对宝宝的好处

1. 营养丰富：

母乳是宝宝最完美的食物之一，提供了宝宝在生长和发育过程中所需的营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。母乳中的营养物质更容易被宝宝的小肠吸收，以满足其生长需求。

2. 免疫保护：

母乳含有大量的抗体，包括 IgA、IgG 和 IgM 等，有助于增强宝宝的免疫系统。母乳中还含有各种类型的白细胞，如淋巴细胞和巨噬细胞，可以提高宝宝对感染的抵抗力，保护他免受细菌、病毒和其他微生物的侵害。

3. 容易消化：

母乳中含有脂肪酶、消化酶、乳酸菌等，有助于宝宝的胃和肠道消化，减少胃肠不适、便秘和腹泻等疾病的发生。

4. 促进生长发育：

母乳中含有各种生物活性物质，这些物质对宝宝的健康和发育非常重要。

① 表皮生长因子（EGF）和神经生长因子（NGF）：有助于宝宝的器官和组织发育。

② 嘌呤：嘌呤是 DNA 和 RNA 的组成部分，能帮助宝宝快速生长。

③ 胰岛素、甲状腺激素和皮质醇：有助于宝宝的代谢和生长。

④ 细胞因子：有助于宝宝的免疫系统正常发育。

5. 智力和神经系统发展：

母乳中的脂肪酸，尤其是 DHA，对宝宝的大脑发育、视觉发育、智力发育和神经系统发展非常重要。

6. 降低宝宝疾病风险：

母乳喂养有助于降低宝宝患猝死症、肺炎、腹泻、中耳炎等疾病的风险。

7. 调节食量：

母乳是根据宝宝的需求供应的，这有助于控制食量，减少过度喂养和肥胖的风险。

8. 提供安全感：

母乳喂养不仅提供了营养，还提供了宝宝与妈妈之间的亲近感和安全感，有助于情感发展和心理健康。

02. 母乳喂养对妈妈的好处

1. 产后快速恢复：

母乳喂养有助于妈妈子宫迅速收缩，减少分娩后出血的风险，并促进产后恢复。

2. 减少子宫癌和卵巢癌风险：

母乳喂养与减少妈妈患子宫癌和卵巢癌的风险有关，因为它有助于降低雌激素水平，延缓卵巢排卵，减少子宫内膜细胞分裂。

3. 控制体重：

母乳喂养有助于燃烧额外的卡路里，促进妈妈恢复到怀孕前的体重。

4. 减少乳腺癌风险：

研究表明，母乳喂养与较低的乳腺癌风险相关，尤其是在较长的哺乳期间。

5. 延迟月经恢复：

乳喂养可以抑制卵巢排卵，因此可以延迟月经的恢复，减少了月经期间的不适。

6. 减少产后抑郁症风险：

母乳喂养有助于释放荷尔蒙，如催产素和催乳素，这些荷尔蒙可能有助于减轻产后抑郁症的风险。

乳母期营养产后三宝

步源堂出品 / 中国优生科学协会会员单位 / 5大医院临床观察

金十月馨4段+崔葆+步雪

母乳多 质量好 妈妈美 宝宝壮



产后三大宝

中国优生科学协会会员团体单位



优生·优育·优教

金十月馨4段

12种营养提高奶水质量，给宝宝补充营养

步雪颗粒

气血同补让妈妈身体恢复，奶水充足

崔葆

疏肝理气，疏通和保护乳腺管

03. 如何提高母乳质量？

1. 良好的饮食：

妈妈应该确保摄入均衡、多样化的饮食，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质（如鱼、家禽、豆类）、健康脂肪（如坚果、橄榄油）和足够的水。避免过多的咖啡因和糖分摄入。

2. 补充维生素和矿物质：

确保摄入足够的维生素和矿物质，特别是维生素 D、维生素 B12、钙和铁。

3. 母乳频繁排空：

频繁哺乳有助于刺激乳腺产生更多的母乳。通常，每次喂养之间的时间间隔越短，母乳的产量和质量就越好。

4. 避免压力：

情感压力和焦虑可能会影响母乳的产量和质量。尽量减轻压力，可以通过休息、运动或与亲友分享感受来实现。

5. 充分休息：

妈妈需要足够的休息和睡眠来保持乳腺的正常功能。

6. 母婴互动：

亲子互动有助于刺激乳腺分泌激素，提高母乳质量。妈妈和宝宝之间的亲吻、拥抱和眼神交流都有助于促进母乳生产。

7. 避免烟草和酒精：

吸烟、饮酒和使用药物都会影响母乳的质量，应尽量避免这些物质。

8. 喂养姿势：

采用正确的喂养姿势可以帮助宝宝有效地吸取母乳，从而提高母乳的供应和质量。

除自我调节外，科学服用营养剂，补充全面营养，也非常重要。

倡导并推动母乳喂养，助力母婴健康，孕产营养知名品牌金·十月馨根据乳母期妈妈生理特点对营养的需求，特研制了“产后三大宝母乳促进方案”。

“产后三大宝母乳促进方案”由金·十月馨四段+崔葆+步雪颗粒联合应用，疏肝理气，保护乳腺管，促进母乳分泌，营养全面，提高乳汁质量，气血同补，促进妈妈产后身体恢复。

对宝宝来说，母乳是最好的食物。这离不开妈妈的“喂”爱坚持，也离不开“产后三宝”的助力，为优质母乳喂养保驾护航。坚持母乳喂养，做快乐妈妈，喂健康宝宝，我们一直在努力。

（中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组）