

8月1日-7日是第29个世界母乳喂养周

母乳喂养： 最有营养的爱

□本报记者 牛瑛瑛

8月1日-7日是第29个世界母乳喂养周，今年的主题为“支持母乳喂养，守护健康地球”。那么，母乳喂养有什么好处呢？7月31日，记者采访了市妇幼保健院产科一病区主任高歌。

母乳最有利于宝宝的生长发育

“常言道：金水银水，不如妈妈奶水。母乳是妈妈们给予宝宝最健康的礼物，是最适合宝宝生长发育需求的天然食物。母乳的蛋白质、脂肪、糖比例适中，更利于宝宝肠道吸收，具体来讲有几大特点。”高歌说。

一是初乳(产后7天内分泌的乳汁)的特点：初乳富含免疫球蛋白、乳铁蛋白、生长因子、巨噬细胞、中性粒细胞等，这些物质可以增强新生宝宝的基础免疫力，有效预防和保护婴儿免于感染及慢性病发生；初乳中含大量的婴儿生长发育所需的生长因子，如上皮生长因子可以促进新生儿胃肠道、肝脏和其他组织的上皮细胞迅速发育；初乳含溶菌酶最高，溶菌酶在抗菌、避免病毒感染以及维持肠道内菌群正常化等方面发挥着重要作用，是婴儿成长必不可少的蛋白质。

二是成熟乳(产14天后分泌的乳汁)的特点：成熟乳蛋白质总量虽较少，但其中白蛋白多而酪蛋白少。母乳中酪蛋白含量为35%，牛乳中酪蛋白含量为80%，故母乳在胃内形成凝块小，易被消化吸收。且母乳蛋白质含量少，对肾脏负担也较牛乳小。

三是母乳中脂肪球少，且含多种消化酶，加上小儿吮吸乳汁时舌咽分泌的舌脂酶，有助于脂肪的消化，故对缺乏胰

脂酶的新生儿和早产儿更为有利。此外，母乳中的不饱和脂肪酸对婴儿脑和神经的发育有益。母乳中乳糖量多，又以乙型乳糖为主，能促进肠道乳酸杆菌生长，含大量抗体和双歧因子，利于消化吸收，能预防过敏、保持肠道健康等。母乳含有丰富的铜，对保护婴儿娇嫩的心血管有很大作用。

母乳喂养对母子和社会三方均有好处

首先，母乳喂养能增强宝宝抵抗力，减少疾病，降低宝宝心血管疾病、糖尿病的发病概率。其除了促进宝宝全方位发育之外，还可以帮助建立更亲密的母子依恋关系，让宝宝有满满的安全感，促进宝宝的情感发育和大脑神经元的网络连接，让孩子更聪明。

其次，哺乳可以促进妈妈子宫收缩，帮助妈妈子宫复旧和体形恢复，还能减少母亲患病风险，并能帮助妈妈有效避孕。

再次，母乳经济卫生、温度适合、喂养方便，可以随时随地哺乳，母乳喂养的婴儿可以较晚添加辅食，有助于减少社会资源生产、消耗和家庭经济负担。母乳喂养的母亲对婴儿比较慈爱，有助于家庭和睦，社会安定。

母乳喂养有讲究

高歌说，母乳喂养要注意以下事项：第一要尽早开奶。尽可能在宝宝出生半个小时到一小时之内完成初次哺乳和持续的皮肤接触，这样能促进纯母乳喂养率，加强母婴互动，维持新生儿的体温和血糖稳定。宝宝频繁有效的吮吸是下奶的最好方法。宝宝出生后，妈妈要经常让宝宝吮吸奶头，促使乳房产生更多乳汁。一般情况下，妈妈应24小时喂宝宝

至少8次，每次乳房哺乳时间不少于20分钟。宝宝饿了就喂，喂得越多，奶水分泌得越多，纯母乳喂养期间无需额外喂水，母乳中80%的成分都是水，足够宝宝日常所需。

第二要重视初乳。初乳又称“液体黄金”，所含的抗体生长因子以及其他营养成分是成熟乳的数倍甚至数十倍，初乳对宝宝今后几个月的生长至关重要。

第三，要学会按摩乳房和哺乳方法。适当按摩乳房，可以帮助乳汁分泌。可以用温毛巾两侧轮流热敷，每侧15分钟，然后两手置于乳房上下方环形按摩。每次喂奶时先喂一侧乳房，再喂另一侧。喂奶的时候采取妈妈和宝宝胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房，让宝宝含住乳晕大部分的正确含接姿势，可以减轻乳头疼痛。

第四，哺乳期间妈妈们要注意全面均衡营养，饮食多样化。适当喝一些促进下奶的汤，如鲫鱼汤、猪蹄黄豆汤、乌鸡汤等，还要特别注意钙质与铁质的补充，可以从奶类、鱼类、禽类、蛋类或豆制品中摄入，不要吃过于油腻的食物。

第五，妈妈们要保持充足睡眠以促进乳汁分泌。满月前的新生儿夜间会频繁醒来喂奶，妈妈的睡眠应尽量与婴儿同步，婴儿睡眠时间超过3个小时，应唤醒喂奶。婴儿大约在6周开始发展昼夜节律，3到6个月时大多数婴儿形成了规律的睡眠觉醒周期。

“同时，妈妈们要注意保持良好情绪。产妇因为生理和环境因素，情绪波动大，容易心情低落，会减少乳汁分泌，所以要注意调整自己的情绪，家人和社会也要给予安慰和支持。相信通过大家的共同努力，每一位宝宝都能成功得到母乳喂养，每一位妈妈都拥有健康快乐的宝宝。”高歌说。

导读

市一院重症医学科
完成首次ECMO
外出转运

[B2]

市二院心内三科
独立开展全市首例
冠脉血流储备分数
测定术

[B2]

市中医医院：
明后两天将迎来
中伏加强贴敷

[B4]

水土不服
多是肠道菌群不适应

[B5]

体格越好的人
越容易中暑？
7月科学流言榜来解答

[B7]

儿童青少年
过敏性疾病高发
需加强全病程管理

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

