



母乳 喂 养

为什么提倡母乳喂养

联合国儿童基金会曾报道：“不用母乳喂养的婴儿在其出生后 6 个月内腹泻的发病和死亡的机会分别比那些用纯母乳喂养而得到免疫保护的婴儿高 15~25 倍。”早在 1979 年世界卫生组织和联合国儿童基金会召开的婴幼儿喂养会议中声明：“不良的喂养方式及其后果是世界主要问题之一，在很大程度上这是一个人为的问题。无疑它可被看做是我们科学技

术和经济结构的耻辱，也是我们发展成就中的污点”。母亲的乳汁是婴儿最宜的营养品。母乳不仅含有婴儿出生后 4~6 个月内所需的全部营养物质，还含有帮助婴儿抵御许多常见病的抗体，它清洁、无菌、新鲜、从不变质，温度适宜，喂养方便，随需随喂。母乳喂养，母子间易加强情感联系，一旦建立，容易坚持，并有助于母亲分娩后止血。

我国素有母乳喂养的优良传统。20 世纪 50 年代我国城乡的母乳喂养率均在 80% 以上。后来由于多种因素的影响，许多母亲放弃了母乳喂养，而代之以牛乳或其他代乳品的人工喂养，母乳喂养率明显下降。影响母乳喂养率下降的主要原因是：妇女就业，职业竞争意识增强，母乳喂养观念淡化，忽视了母乳喂养的重要性，认识不到母乳喂养的好处，无端的害怕哺乳或担心乳汁不足，缺乏信心；一些医院的产科制度导致开奶后母婴分室，哺喂前加糖水，使用奶瓶或橡皮奶头等，都影响母乳喂养的成功；产科及妇幼保健的服务能力不足，没有广泛的宣传和指导，对母乳喂养中出现的许多问题缺乏相应的对策和措施；大量的代乳品的广告和销售，导致人们错误地认为奶品可替代母乳；许多年轻的母亲错误地认为母乳喂养会影响自己身材的苗条、形体的匀称、皮肤的白皙等等。母乳喂养日趋下降的问题，至 20 世纪 70 年代中期引起了国际社会的关注。世界卫生组织、儿童基金会等国际组织把保护、促进、支持母乳喂养，解决可能影响母乳喂养的各种问题，作为保护儿童权利的首要适宜技术，强调了妇幼保健服务的特殊作用，对妇幼保健机构定出了促使母乳喂养成功的 10 点措施：①有书面的母乳喂养政策，非常规范地传达到所有保健人员。对所有保健人员进行必要的技术培训，使其能实施这项政策。③要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的

孕妇。帮助母亲在产后半小时开奶。指导母亲如何喂奶，以及在需与其婴儿分开的情况下如何保持泌乳。⑥除母乳外，禁止给婴儿吃任何食品及饮料，除非有医学指征。⑦实行母婴同室，让婴儿和母亲一天 24 小时在一起。⑧鼓励按需哺乳。⑨不要给母乳喂养的婴儿吸橡皮奶头或使用奶头做安慰物。⑩张贴母乳喂养支持组织已经建立的信息，并将出院的母亲转给这些组织。

在发达国家文化程度高的人群中，母乳喂养率已在回升，高的达 70% 发展中国家也开始了促进母乳喂养工作 如菲律宾在实施母婴同室及废除奶瓶等方面已取得了一定的经验。1990 年 7 月召开的“90 年代全球规划决策者会议”强调，母乳喂养是儿童的一项人权。联合国儿童基金会在 20 世纪 90 年代将母乳喂养作为保护儿童的第一位适宜技术。我国早在 20 世纪 50 年代就开始制订了一系列制度和条例，对提高母乳喂养起到了积极作用。每年 5 月 20 日是“全国母乳喂养宣传日”，将组织声势浩大的宣传活动。愿全社会都来关心支持、促进母乳喂养工作 为了我们的孩子 为了祖国的明天 愿天下的母亲都能在孩子出生后 献给孩子第一个最珍贵的礼物——自己的母乳 即妈妈的爱。

根据联合国儿童基金会的母乳喂养定义，母乳喂养按不同水平分成以下几类：(1)全部母乳喂养：①纯母乳喂养指除母乳外，不给婴儿吃任何其他液体或固体食物。②几乎纯母乳喂养指除母乳外 还给婴儿吃维生素、果汁 但每天不超过 1~2 次 每次不超过 1~2 口。(2)部分母乳喂养：①高比例母乳喂养指母乳占全部婴儿食物的 80% 以上的喂养。中等比例母乳喂养：指母乳占全部婴儿食物的 20%~79% 的喂养。低比例母乳喂养：指母乳占全部婴儿食物的 20% 以下

的喂养。(3)象征性母乳喂养：指几乎对婴儿不提供热量的母乳喂养。从上述可以了解到母乳喂养在实际实施时包括了以上多种的情况，往往可以是其中一种或二种以上的情况混合或者交替存在。

母乳是孩子最适宜的天然营养品，联合国世界卫生组织及儿童基金会都十分重视母乳的喂养，要求 4 个月以下孩子的母乳喂养率要达到 85% 以上，以保障儿童健康。据研究，母乳是孩子生后 4~6 个月内最佳营养食品，年轻妈妈应坚持给孩子母乳喂养。母乳为母亲气血所化生，是婴儿最适宜的天然营养品，也最适合小儿生长发育的需要。婴儿出生后能够得到母乳喂养，是人生健康的第一步。一般说来，母乳产后 12 天内所分泌的乳汁称为“初乳”，13 天到 1 个月内的乳汁为过渡乳，2~9 个月的乳汁为成熟乳，10~12 个月的乳汁为晚乳。研究表明，初乳稀薄，含脂肪少，正适合初生儿消化能力较弱的特点，随着婴儿月龄逐渐增长，乳汁也变得浓稠，内含大量的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质，并且他们的比例适当，其所含的钙磷比例也十分适当，其脂肪中含不饱和脂肪酸较多，并有大量的脂肪酶，其脂肪颗粒小，均十分有利于小儿的消化吸收。母乳中乳糖可促进肠道生成乳酸杆菌，造成肠内 pH 较低，其酸性的环境抑制了大肠杆菌的繁殖，有利于大脑的发育。母乳中含有免疫球蛋白、溶菌酶和吞噬细胞，具有抗感染的作用，所以母乳喂养的小儿疾病发生率低。

母乳喂养还可增进母子之间的感情，有利于母亲对小儿的照看，使小儿疾病能够及早发现，及早就医。母乳喂养，也有利于母亲产后身体的恢复，是母子双得益的较佳选择。

由于我国实施计划生育，做母亲的大多是初为人母，对新生儿的喂养知道很少，现在谈谈怎样喂养才是最佳方案。

开奶时间应尽早。最新研究证明产妇母乳经新生儿吮吸后即会下奶。故应在出生后半小时内尽早母乳喂养。此举不仅仅是因为初期的母乳含抗体等多种成分，有利于提高婴儿机体的免疫力，主要还是为了母乳的早来、多来，同时还大大有利于产妇的康复。

喂奶前不宜喂糖水，因为糖水比母乳甜，喝惯较甜的糖水会大大影响新生儿对母乳的吮吸力。

吃母乳的婴儿不必再喂水，6个月以内的婴儿在母乳量足够的情况下，热量和水分充分满足婴儿的需要，故不必再给新生儿另外喝水。

授乳不宜定时，新生儿随饿随喂。既有利于母乳的分泌，也有利于婴儿健康。

提倡母婴同室，不少人为了保证产妇的睡眠休息，而将婴儿交由长辈或保姆带睡于另外房间。其实这对母婴身心健康均不利。母婴同室，能使母亲以特有的精心与敏感关照婴儿，同时能增加母子之情，有利于婴儿身心健康。

小儿半岁以前，只给乳汁即可。半岁后就应逐渐增加辅食，调配喂养，既要营养丰富，又要适于小儿消化吸收。这就是合理喂养。

1岁左右的小儿应考虑断奶，如断奶过晚，则由于乳食品的营养成分已不能满足小儿生长发育的需要，而使小儿出现营养不良之症。因此，1岁的小儿应及时断奶。此时小儿的喂养应注意小儿食谱的安排，饮食宜多样化，以保证各种维生素的摄入。断奶要逐渐进行，不可突然断奶，造成小儿生活不习惯，而引发疾病。

总之，合理喂养的小儿身体健康，极少生病，达到了养生保健的目的。

母乳是如何产生的

乳汁的生成和排出受神经内分泌调节。影响乳汁分泌和排出的主要激素有两种，一种是脑垂体前叶分泌的催乳素，它能刺激乳腺分泌乳汁，用力吸吮能促进乳汁分泌。另一种激素是由脑垂体后叶分泌的催产素，它能刺激腺泡和乳腺小管周围的肌细胞收缩，致使乳汁进入乳腺大管和乳窦，以便婴儿吸出。两种激素相互影响，泌乳少与催乳素有关，排乳少与催产素有关。如果泌乳正常，不排乳，乳液滞留于腺泡，通过反馈作用又影响泌乳，使泌乳减少。泌乳、排乳受情绪影响很大，如果乳母紧张、焦虑、忧郁，泌乳、排乳均受抑制，所以乳母情绪稳定非常重要。

在分娩后，位于大脑颅底部的垂体前叶就开始分泌一种叫泌乳素的激素，这种激素能刺激乳腺合成脂肪、乳糖和蛋白质，使乳腺分泌乳汁。当婴儿吸吮乳头时，感觉冲动迅速将信息传导到垂体前叶，促其分泌泌乳素。泌乳素经血液到达乳房，使泌乳细胞分泌乳汁，这个过程称为“泌乳反射”。婴儿吸吮得越早，母亲泌乳就越早，婴儿多吸，母亲就多分泌，婴儿少吸，母亲就少分泌，婴儿停止吸吮，母亲就停止分泌乳汁。

乳汁的分泌仅仅靠婴儿的吸吮是不够的，还必须有“喷乳反射”的帮助。婴儿吸吮时对乳头的刺激，通过感觉神经传达到大脑，反射性地引起垂体后叶产生催产素。催产素随血液到达乳房，使腺细胞和腺管周围的肌细胞收缩，将腺泡内的乳汁压向乳导管，到达乳窦。当婴儿吸吮乳头，双唇压迫乳晕下面的乳窦时，很容易将乳汁吸出。此时如婴儿突然松口，乳汁

就像喷泉一样从乳头喷射而出。这就是“喷乳反射”。

由此可知，乳汁的生产包括了“泌乳反射”和“喷乳反射”两个过程。若哺乳时仅有“泌乳反射”是不能获得足够的乳汁的，还必须有“喷乳反射”的帮助，一旦这个反射停止，乳汁排不出，婴儿吃奶就有困难，这时妈妈常常误认为自己的乳汁量不够。保证泌乳和喷乳反射成功的关键在于妈妈应掌握正确的喂养方法及姿势，婴儿必须将乳头和大部分乳晕同时含入口中，才能有效地挤压乳窦，刺激泌乳和喷乳。这样才能达到事半功倍的效果。

早开奶，勤哺乳也能提高两种激素血浓度，所以按需哺乳是保证乳汁数量的重要办法。

影响乳汁分泌的因素有哪些

影响乳汁分泌的主要因素有情绪波动、哺乳方式、婴儿的吸吮力及乳母的健康状况。

与泌乳有关的多种激素都直接或间接地受下丘脑的调节。因下丘脑功能与情绪有关，故泌乳受情绪影响甚大。担忧的心情如惟恐泌乳量不足，可以刺激肾上腺素分泌，使乳腺血流量减少，妨碍营养物质及有关激素进入乳房，从而进一步减少乳汁分泌。刻板地规定哺乳时间也可造成精神紧张，故在婴儿早期采取按需哺乳的方式并做好及时的宣传解释工作甚为重要。新生儿期应合理安排母亲的生活及工作，以避免焦虑、悲伤、过度疲劳等。

按需哺乳及每日多次哺乳可使催乳素保持较高的血浓

度。按需哺乳还能保证婴儿有较强的吸吮力 如前所述 吸吮对乳头的刺激可反射性地促进泌乳，乳汁排空后使腺泡的压力降低 也可进一步刺激乳汁合成 因此有力的吸吮是促进乳汁分泌的重要因素。给婴儿过多地喂糖水，往往使他在喂奶时缺乏饥饿感 此时婴儿思睡、吸吮无力 使产妇既缺乏泌乳的刺激 又产生情绪不愉快 从而导致泌乳减少。

乳母的健康状况显然会影响泌乳功能，故妇女产后的卫生保健对婴儿也十分重要。

母乳中含有哪些成分

乳母在整个哺乳期分泌的乳汁成分不是固定不变的。根据乳汁成分特点可分为三个阶段 分娩后 4 天内分泌的乳汁叫初乳；5~10 天分泌的乳汁叫作过渡乳；10 天后分泌的乳汁叫成熟乳。不同阶段的乳汁适合不同年龄段婴儿需要。初乳稠黄 脂肪成分少 蛋白质成分多 且多有抗感染成分存在 白细胞含量也多，这些免疫成分能使新生儿免受感染。初乳中含有生长因子 促进小肠绒毛成熟 阻止不全蛋白代谢产物进入血液 防止发生过敏反应。初乳有轻微的通便作用 能使胎粪早日排出。因胎粪含有大量胆红素，其中 50% 能被肠道重吸收，所以初乳能减少高胆红素血症发生的机会。初乳中磷脂、钠、维生素 A、维生素 E 含量也高。过渡乳和成熟乳脂肪含量高 蛋白质及无机盐含量逐渐减少。每次哺乳 孩子最先吸入的乳汁叫前乳 后吸入的乳汁叫后乳。前乳带黄色 蛋白质、乳糖含量多 含水分也多 所以母乳喂养的孩子 不需另外

给水喝。后乳色发白 脂肪含量高 能为婴儿提供能量。这就要求婴儿先吸空一侧乳房 再吸另一侧 这样才能得到全程乳汁。

人乳含有近百种成分，乳汁成分有一定程度的个体差异，而且同一个产妇在产后的不同阶段，以及同一阶段的不同时间里，乳汁成分也有波动。初乳量少（每次泌乳 10~40 毫升）色黄 比重较高 含有较多的蛋白质（主要为免疫球蛋白）故加热后易凝固 并含初乳小体 充满脂肪颗粒的巨噬细胞及其他免疫活性细胞）。维生素 A 和矿物质的含量颇丰富 但脂肪的含量较低。过渡乳的蛋白质含量渐减 而脂肪含量较高。成熟乳的蛋白质含量更低。但各期乳汁中乳糖的含量变化不大。正常乳母 24 小时的泌乳量常随着乳儿的生长而渐渐加多 出生后第 1 周 每次哺乳量为 18~45 毫升 每日平均哺乳量为 250 毫升 第 2 周时 每次哺乳量为 30~90 毫升，每日平均哺乳量为 400 毫升 第 4 周时，每次哺乳量为 45~140 毫升 每日平均哺乳量为 550 毫升 第 6 周时 每次哺乳量为 60~150 毫升 每日平均哺乳量为 700 毫升 第 3 月时 每次哺乳量为 75~160 毫升，每日平均哺乳量为 750 毫升 第 4 月时 每次哺乳量为 90~180 毫升 每日平均哺乳量为 800 毫升 第 6 月时 每次哺乳量为 20~220 毫升 每日平均哺乳量为 1000 毫升。乳汁的成分也与每次泌乳的先后有关 先分泌的乳汁脂肪低而蛋白质高 越后排的 则脂肪越高而蛋白质越低。

人乳和牛乳中乳白蛋白与酪蛋白的比率不同。人乳所含酪蛋白、乳清蛋白的比例为 1:4 与牛乳的 4:1 有明显的不同。人乳中白蛋白和球蛋白含量相对较多，遇胃酸所产生的凝块较小 易于消化。而牛奶中大部分是酪蛋白 在婴儿胃中

容易结成硬块 不易消化 且可使大便干燥。人乳中乳白蛋白占总蛋白的 70% 以上 与酪蛋白的比例为 2:1。牛乳的比例为 1:4.5。乳白蛋白可促进糖的合成，在胃中遇酸后形成的凝块小 利于消化。

人乳中含牛磺酸较牛乳为多。牛磺酸与胆汁酸结合，在消化过程中起重要作用，它可维持细胞的稳定性。牛磺酸是由半胱氨酸转化而来，它对促进婴儿神经系统和视网膜的发育有重要作用，但新生儿尤其是早产儿肝脏中半胱亚硫酸脱羧酶的活力很低，故牛磺酸不易在体内合成。正常人乳中牛磺酸的含量每升达 425 毫克 是牛乳的 10~30 倍 它对婴儿的脑发育具有特殊意义。

生命的遗传物质是 DNA 和 RNA 而核苷酸就是它们的构成部分。而遗传物质的作用决定了为什么种瓜得瓜，种豆得豆 孩子为什么长得像父母。而且 核苷酸还是三大营养素生物合成途径的一个主要成分。因此，核苷酸几乎是所有细胞活动的基本成分。新生下来的孩子处于一个快速发育的阶段 对核苷酸的需求量超过孩子自己的合成能力。因此 母乳中提供的核苷酸对孩子来说是非常有益的。母乳中的核苷酸不仅满足了孩子对核苷酸的需求，它还可以为孩子带来更大的好处。首先它会增加婴儿的免疫功能，增加孩子的抵抗力，减少孩子患病的机会。它还可以促进孩子的消化道的功能，有利于双歧杆菌的发育，可以有助孩子减少腹泻和肠炎的发生。母乳中有一种叫做次黄嘌呤的核苷酸又能帮助营养素特别是铁质的消化吸收 有助于预防孩子贫血 同时促进孩子的智力发育。另外 核苷酸还可以调节血液中的脂质 有助于孩子脑部发育和细胞健康。有 13 种核苷酸存在于母乳中 其中有 5 种核苷酸的生理作用已经得到证实。另外，核苷酸也存

在于每天吃的食物当中 比如豆类、动物内脏、猪肝、鱼类、家禽类 但是对于刚刚出世不久的小孩子来说 过早地进食这些食物并不合适。对于那些不能吃到母乳的孩子，就应该以最接近母乳的婴儿配方奶粉来喂养小孩子，使这些小孩子能获得最接近母乳的营养。

人乳中的糖类主要是乙型乳糖 占总量的 90% 以上) 能促进双歧杆菌和乳酸杆菌的生长 把乳糖分解成乳酸 使大便呈酸性 并抑制大肠杆菌的生长 故母乳喂养儿消化不良的发生率较低，另有少量糖类与蛋白质结合成糖蛋白。牛乳含糖甚少 且以甲型乳糖为主 能促进大肠杆菌生长。母乳中所含乳糖比牛羊奶含量高，对婴儿脑发育有促进作用。母乳中所含的乙型乳糖有间接抑制大肠杆菌生长的作用。而牛乳中是甲型乳糖 能间接促进大肠杆菌的生长。另外 乙型乳糖还有助于钙的吸收。

母乳中脂肪球少 且含多种消化酶 加上小儿吸吮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。人乳中的能量 50% 由脂肪提供，是婴儿能量的主要来源。人乳的脂肪颗粒小 还含有脂肪酶，故较易消化和吸收。它以长链脂肪酸（含 12 个以上的碳原子 为主 对胃肠道的刺激小。而牛乳的脂肪酸碳链较短 挥发性大 对消化道的刺激也大。人乳含有较多的亚油酸 一种必需的多价不饱和脂肪酸) 为婴儿髓鞘形成和中枢神经系统的发育所必需，牛乳主要含饱和脂肪酸。乳母膳食成分对乳汁中脂肪的性质有一定的影响，摄入多量的糖类或动物性脂肪 可增加乳汁中饱和脂肪酸的含量。

母乳中钙磷的比例为 2:1 易于吸收 对防治佝偻病有一

定作用。而牛奶为 1:2，不易吸收。人乳中电解质浓度远比牛乳低，这是与婴儿肾脏不能承受较大的溶质负荷相适应的。人乳缓冲力小，对胃的酸度影响不大，从而能使之更好地发挥杀菌和消化食物的作用。虽然人乳含钙量低于牛乳，但其吸收率远高于牛乳。这是由于人乳中酪蛋白含量较少，脂肪也较易吸收，故不易与钙结合，有利于钙的吸收。并且人乳中丰富的乳糖，可在肠道中部分转变成乳酸，使肠腔 pH 降低，也有利于钙盐溶解而易被吸收的缘故。人乳中铁的吸收率 (50%) 也远高于牛乳 (10%)。人乳含锌量与牛乳相仿，但人乳中的锌主要和小分子多肽结合，其吸收率高达 62%，牛乳中的锌主要和大分子蛋白质结合，故其吸收率不足 40%。

母乳中锌的吸收率可达 59.2%，而牛乳仅为 42%。母乳中铁的吸收率为 45%~75%，而牛奶中铁的吸收率为 13%。此外，母乳中还有丰富的铜，对保护婴儿娇嫩的心血管有很大作用。

人乳含有较多的淀粉酶和脂肪酶，牛乳含酶少，且经煮沸后，酶的活力丧失殆尽。

人乳的一个重要优点是它能为婴儿提供较多的免疫因子。分泌型 IgA (SIgA) 由于受分泌片的保护，SIgA 不易被消化酶所破坏，故母乳喂养的婴儿其肠道中有完整的 SIgA，它能有效地抵抗病原微生物的侵袭。乳铁蛋白：乳铁蛋白对铁有强大的整合能力，能夺走大肠杆菌、大多数需氧菌和白色念珠菌赖以生长的铁，从而使之受到抑制。人乳特别是初乳含有丰富的乳铁蛋白，是人乳中重要的非特异性防御机制。溶菌酶及其他：溶菌酶能水解革兰氏阳性细菌胞壁中的乙酰基多糖，使之破坏并增强抗体的杀菌效能。人乳中的补体及双歧因子含量也远多于牛乳，后者能促进双歧杆

菌生长而抑制大肠杆菌。 细胞成分：人乳富含各种细胞成分 在初乳中其总数可达 1000 万个 / 毫升 其中巨噬细胞占 90%，其余为淋巴细胞和粒细胞等。巨噬细胞有抗白色念珠菌和大肠杆菌的能力 并可能合成补体、溶菌酶等。B 淋巴细胞可产生 IgA，T 淋巴细胞可产生干扰素等。初乳中的初乳小体是一种充满了脂肪颗粒的巨噬细胞，但其生理功能尚未完全明了。

研究发现，健康母亲的乳汁中富含胰岛素。这一发现有望为预防 I 型糖尿病以及生产更符合婴儿需要的母乳替代品提供新思路。胰岛素由人体胰脏内的胰岛细胞制造，它参加人体内糖及脂肪代谢。一些 I 型糖尿病病人体内的免疫系统将胰岛细胞误认为“入侵者”将其消灭，导致人体内胰岛素缺乏，最终会引发 I 型糖尿病（或称胰岛素依赖型糖尿病），患者需要经常注射胰岛素来维持代谢。该发现或许可以解释为什么母乳喂养的孩子较少患 I 型糖尿病。母乳中的脂肪成分能够防止婴儿过食，而且动物实验也证明，母乳中含有的生长因子和其他激素会影响胆固醇和相关脂肪物质的新陈代谢。

母乳富含那些抗病物质

初乳指婴儿出生后 12 天以内的奶，中含有母传抗体，可以增强婴儿的抗病能力；在初乳和成熟乳中有丰富的吞噬细胞和极强的杀菌活力，母乳中还有分泌型免疫球蛋白抗体（尤其初乳中含量极为丰富），具有抗呼吸道和肠道疾病感染的作用，保护婴儿健康成长，有抗过敏的作用。母乳喂养婴儿极少

有过敏反应；此外，母乳还含有在临床医学上所提到的溶菌酶、乳铁蛋白、巨噬细胞、中性粒细胞、T 淋巴细胞、B 淋巴细胞、补体、抗葡萄球菌因子和双歧因子等抗感染物质。母乳本身不易引起婴儿过敏，而且可避免喂养工具（如奶瓶、橡皮奶头等）带来的人为污染，对婴儿起保护作用。

如何提高母乳质量

乳母的乳汁分泌得多少，质量的高低，与乳母自身的营养状况、精神和生活情况有密切的关系。乳母从食物中摄取营养成分，要补充母体因怀孕分娩消耗所造成的损失，还要保证增加乳汁的量和提高乳汁的质，所以乳母的营养要高于一般人。乳母的营养必需是量足和品种齐全的营养，乳汁的质和量才能达到婴儿需要的水平。乳母要吃高蛋白的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、内脏等；吃富含矿物质的食物，如奶中的钙、红糖中的铁质；要吃新鲜的蔬菜、水果以得到各种维生素。乳母的膳食要平衡，因此也要吃够粮食。乳汁中绝大部分是水，所以要喝足水，水分缺乏是乳汁分泌不足的原因之一。多喝一些汤类，如蹄膀汤、鸡汤、排骨汤、鲫鱼汤、肉汤、青菜豆腐汤等，以汤发奶是中国民间早就流传的方法。乳母不宜只挑自己喜爱食物吃，而不考虑乳汁的质量。如果吃的单一，婴儿就不可能从乳汁中得到应有的营养，时间长了会出现营养不良。乳母要少吃油腻食物，避免吃葱、蒜、辣椒等辛辣食品及不易消化的食物，因为对婴儿吃奶没有益处。

乳母负担自身和婴儿双份营养，从小儿出生 15 天起，母

亲每天需供给予 500 克乳汁。随着小儿月龄的增加，乳汁量也增加，胃口也会增加。膳食应平衡。摄入的蛋白质应高质量，包括动物性和植物性蛋白，即食用鸡、瘦肉、鱼、蛋、豆、核桃，吃含维生素多的水果及矿物质多的蔬菜。因奶中 85%～90% 是水分，故每天应饮 3 升流汁食品，如猪蹄、骨头汤、鸡汤和鱼汤。

精神紧张和忧虑都会刺激交感神经，增加肾上腺素分泌，抑制和妨碍催产素分泌，从而导致乳汁的减少。乳母精神愉快，心情舒畅，可使乳汁分泌得多。乳母精神上的刺激，如紧张、忧虑、惊恐，会使乳汁分泌减少甚至回奶，要注意避免。

乳母的生活要有规律，工作、学习、休息、家务劳动要安排适当。睡眠充足，劳逸结合好，身体健康，乳汁分泌能比较旺盛。过于疲劳乳汁分泌就少，所以，经一夜休息，早晨的奶量就多，午后分泌的乳汁就少。用吸奶器吸乳让婴儿吮吸，均能刺激乳汁分泌。乳母忌用烟、酒、茶与刺激物，烟中的尼古丁能减少乳汁分泌，酒中的酒精、茶中的咖啡因、茶碱等成分，可通过乳汁进入婴儿体内，造成兴奋不安，吸烟喷出的气体对婴儿也不利。乳母不宜穿过紧的内衣，以免压迫乳房，影响乳汁分泌。

还要避免过度疲劳，保证足够睡眠，室内空气要流通，做活动量小的家务及散步。

为什么说母乳是婴儿必需的和理想的食品

母乳营养丰富，是孩子最理想的天然生理食品。母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖 钙磷比例适宜 适合孩子的消化和需要，不易引起过敏反应。吃母乳的孩子很少发生腹泻和便秘。母乳中富含利于婴儿脑细胞发育的牛磺酸，有利于促进孩子智力发育。

母乳所含的各种营养成分最适合婴儿的消化吸收，婴儿对其有最高的生物利用率。其最微妙的地方是其质和量会随着婴儿的生长和需要而产生相应的改变，就是能自动调节适应婴儿不同生长发育时期的营养需要。乳房也是一个很有活动能力的器官 婴儿吸得越勤 乳汁分泌就越多。据统计研究 婴儿时乳母每天的乳汁分泌量为 700 毫升，3 个月时增加到 700 毫升 而在 7 个月时乳汁分泌可增加到 1 500 毫升 而双胎更可增加到 2 500 毫升。

母乳中含有婴儿必需的各种养料 比例配合恰当 是孩子最适宜的天然营养品，内含容易消化的蛋白质、不饱和脂肪酸、糖和各种矿物质（如铁、钙、锌等）对促进婴儿生长发育最有利 其次还含有帮助消化的酶、增加抵抗力、防御感染的抗体、补体、溶菌酶、吞噬细胞等成分。母乳中还有一种致有丝分裂素 可促进核糖核酸的合成和细胞分裂 与婴儿的生长有关。婴儿初生 1 周内 消化能力较弱 需要的热量比较少 这时母亲的奶质较稀 含脂肪、蛋白多 适合婴儿的消化吸收 随着孩子的成长 乳液也逐渐加浓、加多 这种供求比例的协调，

是其他乳制品无法相比的。母乳冷热合适，新鲜，直接哺乳，不易被细菌污染 喂养方便 可培养母子感情。对母亲本身也可起到帮助子宫收缩 早日恢复正常的作用。因此 应当提倡母乳喂养 至少产后半年内应鼓励完全母乳喂养。

母乳是婴儿最理想的天然营养品，内含营养素最为完备。其所含的蛋白质主要以乳清蛋白为主，它容易被消化吸收利用。母乳中脂肪的油酸含量比牛乳高 易于消化吸收 吃母乳的婴儿不易发生消化不良。母乳的钙磷比例合适，容易被吸收，不易患佝偻病。母乳中含有人体所必需的乳糖和维生素及大量的水分 因此出生 6 个月内的婴儿生长发育不必加用牛奶、果汁和水。母乳具有预防疾病的作用。母乳中含免疫球蛋白、溶菌酶、乳铁蛋白等 尤其是初乳中含量特别高 能保护婴儿免受感染 增加抗病能力。母乳中含有双歧因子 能促进肠道内乳酸杆菌的生长 从而抑制大肠杆菌生长 故母乳喂养的婴儿不易患呼吸道和消化道的疾病，有利于母亲子宫的复旧。婴儿吸吮乳头能刺激母亲垂体分泌催乳素和催产素，催乳素能促进乳汁分泌和排泄，催产素可促进母亲子宫的复旧，减少产后出血。母乳喂养可增进母子间的感情交流。母亲自己喂奶可仔细观察婴儿的冷暖饥饱等各种情况的变化，对婴儿加倍的爱和关心 这样有利于密切母子间的感情 母乳喂养对智力发育有好处。资料显示，母乳喂养的婴儿的智商明显高于对照组。母乳喂养经济、实惠、简便、快捷。母乳喂养既清洁又卫生 而且温度适宜。

母乳喂养可降低婴儿死亡率 不同喂养方式的婴儿 其死亡率大不相同，母乳喂养婴儿死亡率最低。完全母乳喂养的婴儿很少患腹泻，这是因为人乳中各种营养素的含量及其比例适合于婴儿的消化功能 而且含有多量免疫因子 又不易受