文章

擁抱母乳的美好！讓哺乳成為妳最美的時刻

5 月 6, 2021

1 MIN

網路社群盛行，國外時尚的名模影星，總不吝於以溫馨親密的哺乳照，向大眾展現育兒過程自然而美好的一面。即將迎來寶貝的妳，是否也為哺乳做好準備了呢？母乳是上天賦予的禮物，請以優雅的姿態，讓哺乳成為妳最美的時刻！

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

懷孕開始身體就悄悄為泌乳做準備，不同時期的母乳擁有不同的營養，哺乳對媽咪寶寶的健康都多有助益，更能促進親子感情緊密。

從懷孕之初，媽咪的身體就悄悄展開準備，荷爾蒙也會變化刺激乳腺，於是，世界上最神奇的食物「母乳」因而誕生。據〈嬰兒餵食全球策略〉為準則，建議寶寶出生後6個月內最好全母乳哺餵，之後可持續哺乳至兩歲甚至更久，以母乳給予寶寶最好的呵護。

給寶寶滿滿的關愛！母乳的動態變化過程

神奇的母乳，是寶寶最理想的營養來源，更棒的是，母乳成分會順應寶寶成長動態變化，隨時補給完善的營養。

初乳，富珍貴抗體與營養

產後頭3天分泌的「初乳」，呈淡黃色、半透明質地，富蛋白質（包括抗體）、維生素和礦物質。由於新生寶寶的胃容量很小，一次僅能攝取少量初乳，初乳除了提供營養、增進保護力，也是天然的緩瀉劑，能幫助寶寶排出胎便。

過渡乳，高含水量的完美食物

產後第3-10天，此時奶水逐漸增多、乳房充盈，母奶也轉變成「過渡乳」，水分含量增多讓質地較稀薄，但對這個階段的寶寶來說，是符合成長需求的完美食物。

成熟乳，容易消化與吸收

產後10天左右，媽咪的乳汁進入「成熟乳」時期，富含易吸收消化的蛋白質。哺乳時，神奇的成熟乳仍會持續變化——(1)前乳：剛開始餵奶時分泌，水分較多能讓寶寶解渴；(2)後乳：幾分鐘後，母乳的蛋白質和脂肪增加，能提供熱量和飽足感，有助增加體重。



5大好處，讓哺餵母乳成為最棒的事

哺乳是上天賦予母親的美好本能，無論是對媽咪或對寶寶，持續哺餵都擁有極多益處：

1. 母乳富含充沛營養與抗體
   母乳含有優質、均衡完整、易吸收消化的必須營養素，應做為寶寶1歲前的主要營養來源。更棒的是，母乳富保護抗體，能提供寶寶所需的營養和保護力。

2. 寶寶易消化

母乳的所有成分，都是為了滿足寶寶的營養需求而存在，其中的蛋白質，與牛奶蛋白質形式不同，消化吸收更容易。

3. 吸吮動作促進肌肉發育
   寶寶張口含乳的同時，吸吮動作有助於上下顎、嘴唇、口腔、雙頰肌肉運動，促進臉部肌群發育。

4. 持續哺乳有助媽咪維持身材和健康
   寶寶吸吮乳房會刺激母親的子宮收縮，研究也顯示，泌乳哺乳會增加熱量消耗，有助媽咪更快恢復身形與體重。

5. 更親密的母嬰關係養成
   哺乳過程溫暖而親密，身體接觸和目光交會能拉近母嬰關係，對寶寶的身心有莫大助益，看著懷中的寶貝因妳綻開笑顏，妳的眼神也為他洋溢著溫暖的關愛。



Wyeth® 惠氏®
illuma 啟賦 3



哺餵母乳的5大好處

1 富含營養與抗體
2 寶寶易消化
3 促進肌肉發育
4 有助維持身材和健康
5 母嬰關係更緊密

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享