0-6個月
文章

聰明的母乳

二月 15, 2021

1 MIN

母乳非常的神奇，它不像牛奶或一般配方的營養成分永遠是固定的；隨著寶寶出生後，母乳會自動調整營養素的比例，時時滿足寶寶不同階段、不同時間點的營養需求，可說是媽媽專為寶寶量身訂做的黃金食物！

營養組成的變化

以奶量、成分的變化，可將媽媽泌乳分爲三個階段…

- 生產後3天內分泌的乳汁「初乳」：初乳的母乳量少，卻也剛好符合寶寶小小胃容量，此時含有的抗體、蛋白質含量比成熟乳高，脂肪含量低，具有獨特生長因子
- 生產後3-10天分泌的乳汁「過渡乳」：媽媽的母乳量跟成分變化介於初乳與成熟乳間
- 10-15天後分泌的乳汁「成熟乳」：媽媽母乳量變多，母乳中的蛋白質含量減少並保持一個恆定的水平，脂肪含量增多，碳水化合物、維生素以及礦物質豐富。

成熟乳又分寶寶最先吸入的乳汁「前奶」，後吸入的乳汁「後奶」。

- 前奶：含較多蛋白質、乳糖及其他的營養素，含水量也多，隨著餵食過程到後面，脂肪含量逐漸升高。
- 後奶：含較高量脂肪，熱量也比前奶高。

所以當媽媽哺餵母乳時，必須讓寶寶有足夠的時間吸吮，媽媽不該倉促停止哺餵，其實寶寶了解自己需要吃多少母乳才夠。媽媽要讓寶寶完整地完成一餐，才能確保他有攝取到足夠熱量喔！

味道上的變化

牛奶跟一般配方因為成分固定，味道也是不變，但母乳會因為媽媽吃到各種食物，產生味道上的變化，讓寶寶不容易出現「厭奶」情形，可以享受不同風味的每一餐！