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。





立即分享

頁 1 / 4 頁 1 / 4 頁 2 / 4 頁 3 / 4 頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼

ПП