母乳好處、成分有哪些?母乳餵多久? 完整母乳知識一次搞懂

文章

3 月 1, 2023

1 MIN

母乳對媽媽和寶寶都有著無數好處。本文將帶你認識母親的泌乳機制、不同階段類型的母乳、以及餵食母乳知識,幫助媽咪們為自己和寶寶帶來更多愉快的親密時光。

Author(s): 審稿人 - 邱敏甄營養師

母乳營養豐富,能夠滿足寶寶的成長需求,並為寶寶打造免疫力。

我們相信母乳是最好的,也是哺育寶寶的優先選項。以下將為妳介紹母乳好處,以及哺餵母乳相關的注意事項。

為什麼要喝母乳?8個母乳好處整理

寶寶1歲前都以喝母奶為主。世界衛生組織(WHO)建議,在寶寶滿6個月前最好都以母乳哺 餵,之後再加入副食品,讓寶寶補足未來所需的營養。

為什麼醫師學者都建議嬰兒出生後須盡量喝母乳呢? 哺餵母乳究竟有哪些好處? 實際上,母奶不只有益於寶寶健康,對媽媽也有幫助,以下整理8大母乳好處:



哺餵母乳8個好處





●對寶寶

- 1 營養豐富
- 2 增強免疫力
- 3 易消化
- 4 富含維生素D

●對媽媽

- 1 產後恢復身材
- 2 建立親子關係
- 3 減少乳癌機率
- 4 預防產後大出血

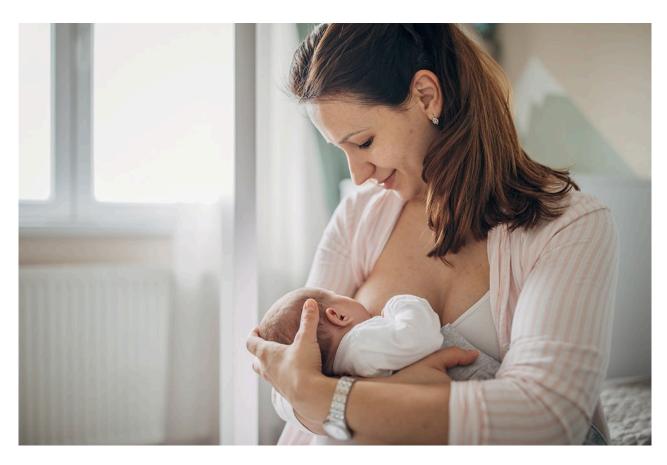
▲哺餵母乳對於寶寶以及母親都有好處。

母乳對實實的好處

- 1. 母乳營養豐富: 母乳內含各項維生素、蛋白質和脂肪,能夠滿足寶寶的成長需求。
- 2. **母乳能增強寶寶免疫力:** 母親體內對於細菌或病毒的抗體,也會經由哺乳提供給寶寶,且母乳有助於增強寶寶的免疫系統,減少感冒機率。
- 3. 母乳易消化: 母乳在寶寶腸胃道更容易消化, 有助於避免胃腸不適。
- **4. 富含維生素D**□六個月以下寶寶因皮膚較嬌弱,不建議直接日曬來補充維生素D□需透過奶水攝取維生素D□

母乳對媽媽的好處

- 1. **產後恢復身材**: 哺育母乳能夠消耗熱量來幫助減重,再搭配固定的運動習慣,有助於協助恢復身材。
- 2. **親餵母乳建立親子關係**: 寶寶透過吸吮母親乳頭獲取奶水,有助於母親建立親子關係,增進親子情感。
- 3. 减少乳癌機率:研究指出,母乳哺餵有助於減少罹患乳癌的比例。
- 4. 預防產後大出血: 研究顯示哺餵母奶有助於子宮收縮, 能預防產後大出血。



▲母乳中富含寶寶健康成長發展所需的營養,更能幫助打造寶寶免疫力。

母乳成分有哪些?初乳、過度乳、成熟乳是什麼?

母乳由脂肪、醣類、蛋白質 3 大核心成分所組成,能夠給予寶寶成長時必要的熱量與營養。 而這些母奶成分的組成比例會隨著時間動態變化,並非固定比例,**依時間區分可以分為初 乳、過度乳以及成熟乳 3 種;而若按照每次哺乳寶寶吸到的乳汁先後順序,則有前奶與後 奶的分別**□



▲母乳根據哺乳階段、吸吮順序可以區分為不同類型。

依哺乳階段區分母乳類型

- 初乳: 分娩後5天內分泌的乳汁,質地濃稠、乳汁顏色偏黃,奶水中富含豐富的蛋白質及抗體,有助於保護寶寶免受感染。
- 過度乳 (轉型乳): 產後5至14天所分泌的母乳稱為「過渡乳」。
- **成熟乳**: 產後14天後所分泌的乳汁,富含適合寶寶的蛋白質、脂肪、乳糖、維生素和礦物質等,乳汁成分較穩定,有助於支持寶寶的生長和發育。

- **前奶**: 前奶是每次哺乳開始時的乳汁,奶水質地較清澈,含大量的蛋白質、乳糖、維生素、礦物質和水分,有助於滿足寶寶的口渴感。
- 後奶: 餵食後段的母奶稱為後奶,奶水含較多的脂肪,提供額外的營養和飽足感。

延伸閱讀:《初乳哺餵指南:初乳4大功效、產後手擠乳3步驟輕鬆上手 │惠氏illuma啟賦3□



▲無論是哪一階段的母乳,都具備寶寶所需的營養,因此無須特別捨棄或只喝特定類型的奶水。

延伸閱讀: 《3大母乳營養成分解析,帶你了解母乳其實是「活的」 | 惠氏優養3年[

母乳的乳汁分泌機制大揭密

女性從懷孕起,人體就會自動開始準備給寶寶喝的母乳,乳房中的乳腺組織會增加,因此通常乳房會比懷孕前大一些。而在產後便會開始生產奶水。

當寶寶吸吮乳房時,會刺激乳頭上的神經,進而刺激腦下垂體分泌泌乳激素和催產素,這兩種激素可以讓乳腺組織分泌乳汁,供嬰兒食用。

6招幫助媽媽的母乳分泌

媽媽都希望能盡量給予寶寶充足的奶水,以滿足寶寶營養所需。**乳汁分泌的多寡與寶寶喝奶的次數、媽媽本身體質、營養攝取狀況、心情等皆有關聯。**以下是我國衛福部提供的幾個促進母乳乳汁分泌技巧:

- 1. 分娩後儘早哺餵母乳。
- 2. 勤於餵奶。寶寶餓了就可餵奶,餵得愈多、給乳頭刺激越多,奶水量就會愈多。
- 3. 當寶寶不在身邊時,可用手或擠奶器將乳汁擠出,並將乳汁冰存起來留給寶寶吃。
- 4. 正確的奶水吸吮方式及餵奶姿勢。
- 5. 食用促進乳汁分泌的發奶食物,並避免攝取退奶食物。
- 6. 母親充足的睡眠及愉快的心情。

延伸閱讀:《發奶食物吃什麼?瓶餵、親餵追奶方法這樣做! 惠氏illuma啟賦3□

母乳要餵多久?母乳營養會越餵越少嗎?

世界衛生組織(WHO)建議,在嬰兒出生後一小時內開始哺餵母乳,並在寶寶滿6個月前都建議以純母乳哺餵。6個月大後則可開始搭配吃副食品,同時繼續哺乳至2歲或2歲以上。

至於母乳營養會不會越來越少?母奶6個月後還有營養嗎?母乳的營養確實會隨著時間變化, 但研究顯示一年以上的母乳營養還是相當豐富的。

世界衛生組織說明,母乳能夠提供嬰兒出生頭幾個月所需的所有能量與營養;6[~]12個月,母乳可繼續提供寶寶一半以上的營養需求;1歲時,母乳仍能滿足寶寶三分之一的營養需求。

母乳常見問題O&A

Q1□母乳應該要親餵還是瓶餵好?

母乳親餵或瓶餵並沒有標準答案,媽媽可依照自己的個性和生活型態決定親餵或瓶餵母乳。以下提供母乳親餵和母乳瓶餵兩者的差異,供媽咪們參考:

| | 母乳親餵 | 母乳瓶餵 |
|---------|-------------------------|--------------|
| 哺乳時間 | 較長,可長至1 [~] 2年 | 較短,通常較難超過1年 |
| 上手程度 | 較困難 | 較簡單 |
| 與寶寶的親密感 | 寶寶直接吸吮,連結親密 | 連結較低 |
| 餵母乳準備 | 直接哺餵很方便 | 需擠奶再餵奶, 較花時間 |

延伸閱讀: 《親餵順利銜接瓶餵,聰明掌握技巧就能很Easy□ | 惠氏優養3年□

Q2□擠出的母乳如何保存?

媽媽們可以使用專用的母乳儲存袋,或是消毒乾淨的食品級容器,來保存擠出來的奶水。奶水保存時間則可以記住母奶保存「333」口訣:室溫下3小時、冷藏中3天、冷凍下3個月。

更多母乳保存、加熱、解凍等實用技巧,可參考:《母乳保存的5個實用技巧~母奶保存333原則完整留住母乳營養! □

Q3□餵母奶應該採取什麼姿勢才正確?

常見的餵母乳姿勢包含側躺餵、搖籃式、橄欖球式···等。其實並沒有所謂正確的哺乳姿勢,只要妳覺得這個餵奶姿勢可以維持一段時間,而寶寶也可以安心吸吮即可。

更多餵母乳姿勢和注意事項,可參考:《餵奶姿勢怎樣才正確?醫師解答餵母乳常見問題![

Q4□哺餵母乳期間,媽媽的飲食有哪些禁忌?

哺乳期間,媽媽主要需避免吃到退奶食物,如竹筍、韭菜、白蘿蔔、人參等,以及留意日常飲食是否造成寶寶喝母乳過敏的狀況,來判斷食物是否含有寶寶的過敏原。

Q5□母乳好喝嗎? 寶寶都喜歡喝母乳嗎?

母乳喝起來大多是甜的,嘗試過自己奶水的媽媽表示,母奶喝起來有點類似很甜的杏仁奶或糖水。母奶的口味也會隨著媽媽攝取的食物而改變。

至於母乳對寶寶來說好不好喝?由於寶寶長大到可開口說話時,通常也不太記得母乳的味道了,因此好不好喝不得而知。不過喝母乳是初生嬰兒的本能,通常寶寶出生後自然就會接受母乳了。



重點摘要:

- 母乳三大成分包含脂肪、醣類、蛋白質,並含有活性因子提高寶寶的保護力。
- 母乳含有豐富的營養、能增強免疫力、容易消化,且含有維生素D[]
- 媽媽可以透過儘早哺餵、勤於餵奶、正確的吸吮方式、發奶食物、充足的睡眠和愉快的心情來促進母乳分泌。

參考資料:

- 1. Breast-feeding tips: What new moms need to know (link)
- 2. Breastfeeding Overview. (link)
- 3. Breastfeeding. (link)
- 4. Is It Safe? Caffeine & Alcohol While Breastfeeding. (link)
- 5. Breastfeeding vs. Formula Feeding. (link)
- 6. 初乳和成熟乳都一樣有營養? 孕產婦關懷網站 (link)
- 7. 母乳該親餵或瓶餵? 醫: 可參考「這條件」 自由健康網 (link)