



# 第一口奶 母乳还是奶粉

宝宝第一口奶很重要,“母乳喂养”也是喊了很多年的口号,相信各位妈妈都不会陌生了。但是,万一妈妈的奶水不够,宝宝第一口奶吃不上母乳怎么办呢?坊间有传言说,宝宝第一口奶吃了奶粉,可能不会再吃母乳了,是真的吗?如果给小孩子喂养奶粉,又该注意什么呢?

## 母乳是第一口奶的最佳选择

宝宝的健康是妈妈最关心的问题,刚出世的宝宝面临的第一件事是奶水的喂养,也就是婴儿的第一口奶,不管初期有没有开奶,专家建议,宝宝吮吸的第一口奶要来自妈妈的乳房。

专家指出,母乳是一种专为人生产的食物,它的营养最好,也是最安全的。更重要的是,它含有免疫物质。研究显示,妈妈乳腺内产生乳汁的小体周围会有细菌,这是妈妈在生宝宝之前就准备好的。宝宝出生后通过正常的母乳喂养可输送给宝宝,这些最

初的乳汁有助于新生儿建立平衡的免疫系统。

除此之外,专家还指出,母乳喂养可以增加母子的感情,因为乳房的接触会使婴儿产生安全感。因此,母乳喂养是最健康、便宜和干净的。

那么有没有不适合喂养母乳的情况呢?正常情况下大部分的婴儿都是可以用母乳喂养,除了少部分天生乳糖不耐受的宝宝。对于这些宝宝,妈妈们就只能选择专门的配方奶了。

## 先喝奶粉 就容易排斥母乳

研究发现,出生第2天的婴儿就有味觉能力,而且对甜味比较敏感。网传如果给新生儿喂的第一口奶是糖水或者甜味奶粉,那么就会形成婴儿对甜味饮食的偏爱。新生儿可能根据“个人口味”出现挑食的情况,比如觉得母乳没有奶粉味道好,不喜欢喝母乳。

“配方奶粉更甜,宝宝会觉得更好喝。而且吸母乳较费力,吸奶瓶很轻松,所以可能出现宝宝喝完配方奶粉后就不大想喝母乳的情况,这样是对健康不利的。”专家建议,不仅是第一口奶,整个婴儿喂养过程最好都

用母乳喂养,最少喂到宝宝6个月大,喂到2岁最好。坚持第一口奶喂养母乳,才能避免宝宝以后对母乳产生排斥心理的情况。

记者了解到,妈妈们不给宝宝喝母乳有很多原因,例如“刚出生没有奶”、“剖腹产手术太痛了不敢喂”、“不会喂,怕孩子挨饿”等。专家指出,对于剖腹产的产妇,前三天喂奶确实很艰难,这时更要坚持。产妇尤其是剖腹产产妇,产后几天内乳汁分泌不够是正常现象。此时妈妈万不可放弃哺乳,反而要让宝宝尽早吸吮母乳,以加速乳汁分泌。



## 频繁更换奶粉会紊乱肠胃

实在无法母乳喂养,该怎么给宝宝选择合适的奶粉?某奶粉企业的高管告诉记者,配方奶粉的差别非常细微的,买哪一种差别不大。但是对确诊为牛乳蛋白过敏的婴儿,应坚持母乳喂养。如不能进行母乳喂养,应首选氨基酸配方或深度水解蛋白配方。对有乳糖不耐受的婴儿应使用无乳糖配方,即以蔗糖、葡萄糖集合体或麦芽糖糊精、玉米糖浆为碳水化合物为来源的配方

奶。

很多宝宝一出现厌奶的情况,妈妈就马上给宝宝换奶粉。专家称,奶粉不能盲目换。如果宝宝厌奶的情况发生在更换新的配方奶后,有可能是宝宝不喜欢新配方奶的口味,或者新配方奶让宝宝身体不适。但若不是更换新的奶粉,宝宝厌奶大多跟奶粉没有关系,家长不宜频繁更换奶粉,以免宝宝出现肠胃功能紊乱。

## 小贴士

### 配方奶容易热气有三个原因

有些妈妈发现,小孩子喝了奶粉之后会出现热气的情况。某业内人士告诉记者,出现这种热气的情况有三个主要原因:

一是奶粉的生产工艺。奶粉生产有一种叫湿粉法,这种生产方式生产的奶粉就不那么热气,另一种叫干粉法,就会比较热气。业内人士说,奶粉原料上有写奶精,一般是湿粉,而写着全脂粉、脱脂粉的,一般是干粉。

二是营养配方不同,奶粉里面蛋白质含量较高的比较热气。因为蛋白质是高热量

的,比较难消化,小孩喝这种奶粉要补充大量的水份,不然就很容易热气。

三是喂养习惯。家长在喂养孩子的时候都会“过犹不及”,追求“多”。他们怕小孩子营养不够,却反而造成小孩子水分吸收少,营养过剩。所以各位妈妈们要注意给孩子喂养奶粉要适量,不要用过少或过多的水冲调,避免过稀或过浓,应用 50℃左右的温水冲调。

(庞倩影)

