

# 妈妈放心喂 母乳到宝宝两岁仍有营养

“听说母乳几个月后就没什么营养了,得换奶粉。”“人奶本来就不如配方奶有营养。”很多不喂或不能坚持母乳喂养的妈妈,当医生问没有喂母乳的原因时,她们会如是说。那么,妈妈的奶水真的是没什么营养吗?母乳喂了几个月后真的就不足以满足宝宝营养了吗?其实不然。

a

6 个月内纯母乳喂养,6 个月后母乳+辅食

母乳是婴儿出生数月内最天然、最好、最合适、最安全的食物。

专家指出,纯母乳喂养可以完全满足婴儿 6 个月内的所有的营养需求,6 个月后,需要添加辅食,也就是说纯乳类喂养不能满足其需求。此处说的乳类是指包括母乳、配方奶在内的乳类,而不仅仅是母乳,如果宝贝是配方奶或混合喂养(配方奶+母乳)喂养,此时也是需要添加辅食的。

b

母乳中的各类营养均发挥作用

- 母乳有五大类营养成分,对宝宝的健康发育至关重要:
- 1.脂肪:**脂肪是乳汁中变化最大的物质。每次吃奶时最开始吃到的前乳里脂肪最少,而最后吃到的后乳里脂肪含量则较多。宝宝长大些后,母乳的脂肪含量会自动下降。另外,母乳中的脂肪包括用于神经组织发育的胆固醇,促进脑部发育的 Omega-3 脂肪酸、DHA、ARA,消化脂肪的脂肪酶,而不是像配方奶里的单一脂肪。
  - 2.蛋白质:**人类出生时是较不成熟的,需要频繁的哺乳及照顾,人乳的蛋白质含量低、易消化,这样可以适合消化能力弱的婴幼儿。而牛需要大量蛋白实现肌肉快速成长,以能站立、承重,因此牛的乳汁蛋白质含量高达 3.3%。因此,人奶中的蛋白质含量低到 0.9%左右,才是适合人类婴儿需要的。
  - 3.免疫物质:**乳汁中的蛋白质具有活性,如免疫球蛋白、酶,可给孩子提供免疫保护,提高抵抗力。母乳还会随着外界条件变化(如感冒、食物转换)产生环境抗体来保护宝宝,如妈妈感冒了,乳汁中就会产生相应的抗体来保护宝宝。研究发现,婴儿吃母乳时间越长,各种感染率更低,即使感染,程度也更轻。
  - 4.乳糖:**人类乳汁里的乳糖是所有哺乳动物里面最高的,帮助大脑的发育,同时促进婴儿肠道中乳酸菌的生长,有助于排出更“好闻”的大便,防止肠道感染。
  - 5.维生素和矿物质:**乳汁中的维生素和矿物质生物利用率很高,尤其是其中的钙、铁、锌。50%~75%的铁能被婴儿吸收,同时各种维生素和矿物质维持平衡,利于宝宝吸收。乳汁中的钙既能满足 6 个月内的需要,也能满足开始食物转换后的宝宝的大多数钙的需要,配合辅食中的钙,无需再额外补充钙剂。另外,配方奶中的钙、维生素、矿物质的含量可能比母乳中的高一倍,但是吸收利用率却远不如母乳。而且,一种物质过多,会影响宝宝对其他营养物质的吸收和利用。

c

珍惜妈妈初乳,母乳能喂多久就多久

人们常说初乳对宝宝有好处,什么是初乳?妈妈分娩后 4~5 日内分泌的乳汁为初乳。初乳量少,呈淡黄色,含蛋白质高(主要是免疫球蛋白)而脂肪低,维生素 A、牛磺酸和矿物质的含量丰富,并含有初乳小球,对新生儿的生长发育和抗感染能力十分重要。

很多研究结果以及详细的数据表明,1 岁以上的宝宝仍旧可以从母乳中获得丰富的蛋白质、脂肪、各种维生素和微量元素,以满足宝宝的生长需要。比如,448 毫升的母乳就能满足 1~2 岁宝宝对维生素 A、B12、C 的大部分需要,其他可以通过辅食获得。“世界卫生组织和联合国基金会推荐母乳喂养到 2 岁及以上。”

(梁瑜)



## 当心伤了“六龄齿”影响一生

儿童到了六七岁时,会萌出第一恒磨牙,也就是孩子的第一颗“终身性”大牙,习惯称为“六龄齿”。专家提醒,因为“六龄齿”萌出时没有乳牙的脱落,所以常被家长忽视,以为它是还要替换的乳牙,从而对它的龋坏置之不理。殊不知,严重的龋坏可能造成“六龄齿”脱落或拔除而成为永久性缺牙,带来很多问题。

“六龄齿”实际上有 4 颗,分别是人上下两排牙左右两侧的第一颗“大牙”。“六龄齿”位于整个牙弓的中部,对于维持正确的咬合关系以及保证颌面部的正常发育都具有重要的意义。

专家表示,因为“六龄齿”是恒牙中第一个“出生”的,

年龄最大,矿化程度差。其次,其受到的咀嚼压力也最大。同时,它的牙尖多,牙尖与牙尖之间的窝沟多,且又深又窄,容易藏垢纳污,发生龋病(烂牙),甚至造成过早脱落,很易患龋,而且龋病进展快。如果“六龄齿”过早缺失,很可能使孩子的面部骨骼发育异常,从而导致长相发生变化,造成无法弥补的后果。

专家建议,当六龄齿萌出、龋齿尚未发生时,就可以到医院采取预防性措施,常用方法为窝沟封闭法。同时,帮孩子保持良好的口腔卫生,定期带孩子进行口腔检查。

(钱宇阳)