



第一道母乳—初乳

初乳是母乳妈妈早在产前以及产后前几天产生的“第一道奶”。它就是为刚出生的宝宝量身定做的。这道特殊的乳汁脂肪含量低，但碳水化合物、蛋白质和抗体的含量高，非常容易消化。尽管初乳的量较少，但浓缩的营养很高，是宝宝完美的第一餐！

如果你担心产后头几天没有奶，请记住乳房里早产出一些初乳了。把宝宝频繁地抱到乳房上让他“嘬”初乳，就有助于你更快下来成熟乳。

为了帮助宝宝获得初乳的全部益处，要确保头几顿喂的都是初乳。如果医疗上需要补充奶，就试着挤出自己的一些初乳来。可以用手挤或吸奶器吸出一些初乳，然后用小勺或注射器喂给宝宝。这可以请护理人员或哺乳顾问协助。这样就确保了宝宝的肠道先由初乳保护。

- 初乳对宝宝有润肠作用，帮助他排胎便，从而协助预防黄疸。
- 初乳经常被叫做“白色血液”，因为提供了大量的活性细胞（如淋巴细胞和巨噬细胞，这和血液类似），可以让宝宝抵御感染和疾病。
- 初乳在保护宝宝的胃肠道方面有着特别重要的作用。新生儿的肠道就像筛子似的渗透性很强，而初乳“涂”在整个胃肠道壁上，形成了一层保护膜，把这些细微的洞洞给密封起来，从而抵御了大多数的非人体蛋白（也就是来自母亲食物或婴儿配方奶的蛋白）穿过肠道给婴儿带来过敏反应。
- 初乳被认为是宝宝的第一道免疫，因为它富含一种叫分泌性免疫球蛋白A(sIgA)的抗体。
- 随着母乳从初乳变为成熟乳，免疫因子和抗体的浓度也相应下降，而奶量却随之大量增加。因此，宝宝接收到的抗炎因子数量在整个哺乳期都是相对稳定的。

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。本宣传页由泌乳教育资源网 www.LactationTraining.com 2018 提供。