



## “奇怪的”母乳

### 母乳的味道

#### 食物和调料

母乳会有一些妈妈吃过的食物和调料的气味和味道。这些气味通过乳汁带给宝宝，使他熟悉家庭食物的味道。

#### 酒精

研究显示如果母乳里有酒精，宝宝吃奶会吃得少。因为酒精会通过母乳带给宝宝，所以建议母乳喂养的母亲避免或者控制喝酒。

#### 运动

运动后喂奶的妈妈奶水会有异味。剧烈运动会导致母乳喂养的妈妈身体里有乳酸。这个乳酸会进入乳汁。结果是：运动后母乳会有异味。尽管吃这种奶不会给宝宝制造任何问题，但是宝宝会在妈妈刚刚运动之后不会太想吃奶。

### 母乳的气味

母亲所吃的食物或者调料的气味会影响母乳的气味

偶尔母亲发现她的奶在保存一小段时间后闻起来像“变坏”了。产生的原因不详（也许和异常的乳汁脂肪分解有关）。

建议把母乳保存在玻璃容器内、在低温下冷冻母乳、把母乳与冰箱里其它有味道的食物隔离。

有些妈妈发现加热这些母乳（加热直到沸腾，然后晾凉）可以预防异味。

### 母乳的颜色

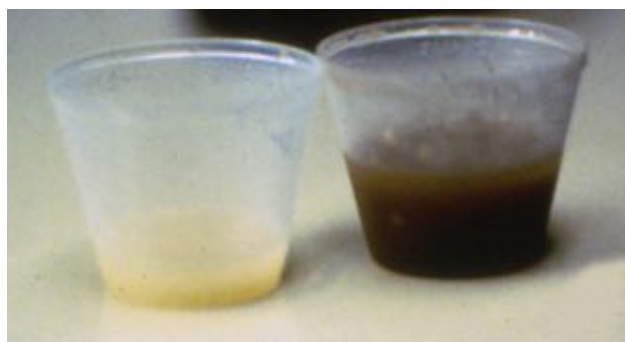
妈妈所吃的食物会影响母乳的颜色：

绿色：菠菜或者绿色叶状蔬菜

粉色：甜菜

橙色：胡萝卜和南瓜类植物

“生锈管综合症”是偏棕色的奶水，通常发生在刚刚生产后。过一段时间颜色会消失，它不会引起任何不适。颜色是由于乳房内毛细血管出血产生的。给宝宝喝这样的母乳是完全安全的。



### 母乳里的奶油

奶油会升到母乳表面。它也许会是一层或者块状。在喂奶之前搅拌好母乳，使脂肪均匀地混合在奶水里。

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.yunfuxuexiao.net](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources