

选择母乳喂养还是人工喂养？



选择

妊娠期往往充满了喜悦、期待、选择、疑问，也可能还有不确定和担忧。毕竟，你现在要对在自己体内的新生命负责了。你想要为孩子选择最好的。比如，我应该如何喂养我们的宝宝？最初，所有的母亲都给孩子喂母乳。但是，自从配方奶粉出现后，妈妈们便有了另一个选择：人工喂养。配方奶粉的出现加上奶粉公司的积极推销导致母乳喂养的比例下降了。有的父母选择人工喂养，有的则选择母乳喂养。有些选择母乳喂养的妈妈因为一些误解或担忧不但喂母乳也补充奶粉。虽然有时因为医学上的原因需要给宝宝补充奶粉，但是在很多情况下补充奶粉是不必要的。

误解和疑问

关于母乳喂养，有一些常见的“误解”，导致母亲们怀疑自己乳汁质量和数量：很多母亲认为在产后头几天没奶。因此，她们便立刻开始给宝宝吃奶粉。奶下来后，她们便试着开始进行母乳喂养，宝宝却错过了在产后头几天吃宝贵初乳的机会，妈妈和宝宝也错过了用柔软的乳房练习母乳喂养的机会。（[请看手册“开始母乳喂养。”](#)）

乳量调整后，便不会感觉乳房很胀了。乳房回到接近孕前的大小，但是仍然分泌足够的乳汁。然而，乳房大小的变化可能让妈妈觉得她的乳汁不够，因而给宝宝补充点奶粉。补充奶粉常常会导致母亲乳量下降、孩子提早开始添加辅食。

（[鼓励你参加我实时在网络上的母乳喂养课程。](#)）

母乳喂养的婴儿常常比人工喂养的婴儿更快想再次吃奶，这可能让人觉得妈妈的奶不够，或奶不够有营养。然而，母乳中的脂肪和蛋白质比配方奶粉中的脂肪和蛋白质更容易完全分解和吸收。因为母乳中的脂肪和蛋白质被消化得更快，婴儿当然需要更频繁地吃奶。这同样意味着母乳喂养的宝宝比人工喂养的宝宝出现的消化问题少。

奶粉更加柔滑，而且看起来比母乳更加浓郁。这可能导致人们认为奶粉对婴儿来说更有营养，但是这个观点是完全错误的。母乳和奶粉差别非常大。母乳是配方奶粉公司试图达到的黄金标准。母乳中含有几百种的成分是奶粉行业完全无法复制的。

事实

那么，关于母乳喂养和人工喂养的事实到底是什么呢？

你知道吗，根据联合国的数据显示，每年有一百万的婴儿死于不吃母乳乃是吃奶粉。

你知道吗，美国的研究显示，每一千个人工喂养的婴儿中，77个会住院；而每一千个母乳喂养的婴儿中，只有五个会住院。

另一项针对就业母亲的婴儿的调查显示：在一岁前从未生病过的婴儿中，86%是吃母乳的。

母乳就如同“黄金液体”一样。母乳中含有活抗体，防止你的宝宝生病或受到感染。母乳中的其它成分可以帮助宝宝增强自己的免疫力。母乳中含有上百种可以促进宝宝生长发育的成分。

反之，人工喂养的婴儿在每次吃奶时吸收的营养都是完全相同的，而母乳中的成分总是在不断变化以满足婴儿的需求：

从产后前几天的初乳，到几天之后的过渡乳，再到约两周左右的成熟乳，母乳随着宝宝的成长而不断变化。几周之后、几个月之后，再到断乳期，母乳的成分又会发生变化。

母乳随着母亲和宝宝接触到的细菌和病毒而变化。母亲会针对这些病原体产生特定的抗体，并且通过母乳将这些保护性的抗体传给自己的宝宝。

较大的婴儿会添加辅食并少吃母乳。因为婴儿吃母乳少了，母乳量也会减少。虽然母乳的分量降低，但是母乳内的抗体更加浓缩。因此，即使少量的母乳也可以帮助较大的婴儿和幼童抵抗传染性疾病。

充满乳汁的乳房与快排空的乳房内的乳汁成分不同。

早产儿母亲的母乳与足月生产的母亲的母乳相比，更加独特而不同。早产儿的母亲的母乳可以满足早产儿的需求，对早产宝宝未发育成熟的肠道、肺部、大脑以及神经系统十分有帮助。

不但母乳的成分会不断适应宝宝的需求，母乳的分量也一样：宝宝吃奶越多，母亲分泌的母乳就越多。

母乳和母乳喂养的更多益处：

母乳是婴儿出生后六个月内成份完全的食物。

婴儿过敏反应减少。

母乳可以降低婴儿患中耳炎、感冒和流感的机率。

母乳喂养可以帮助提升你宝宝的智力、视力、话语能力、下颚和运动机能，以及他们的社交和情感发育。

母乳喂养在婴儿期结束后，依然对孩子的成长带来益处。这些益处包括降低以下事件发生的可能性：

- 婴儿猝死综合症
- 儿童白血病
- 儿童糖尿病
- 哮喘和湿疹
- 牙齿问题
- 未来肥胖问题的出现



母乳喂养同时也为母亲带来健康上的益处：

- 在母乳喂养时，母亲分泌催产素，使子宫收缩；这可以有效降低产后出血，并且使子宫更快恢复到孕前大小。
- 母乳喂养的母亲以后得骨质疏松、乳腺癌、宫颈癌和卵巢癌的可能性小。
- 母乳喂养更加方便、便宜。
- 母乳喂养促进母子感情。
- 加州大学洛杉矶分校的一个研究表明，五十岁以上有过母乳喂养经历的妇女在一些认知测试中比没有过母乳喂养经历的同龄妇女要表现得好。ULCA Health, October 22, 2021

世界卫生组织建议喂母乳

不用说，母乳是宝宝最理想的食物。因此，世界卫生组织（WHO）建议母亲在宝宝出生后的前六个月只喂母乳，使宝宝达到最佳的生长发育和健康状态。六个月后，为了满足宝宝不断变化的营养需求，应该添加辅食，并且母乳喂养应该持续到宝宝两周岁或更远。出生后除了出现医学上的问题以外，宝宝只吃母乳是完全能做到的。不控制喂奶的次数和时间而且只喂母乳会使母亲有足够的乳汁分泌。