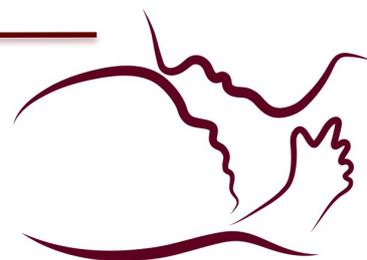


# 乳汁产生及运作原理



## 乳汁产生之初

女性的身体在妊娠期便做好了哺乳的准备。你会意识到自己乳房的变化：乳头和乳晕（乳头周围棕色的区域）的颜色会变深。你的乳房会变得更大、更重、更硬。你的乳头会更加敏感。乳晕上的小腺体会变大；这些乳晕腺体会分泌一种膏状物，用以润滑和保护乳头；同时，它会散发出一种气味，帮助婴儿找到乳头。乳房内的输乳管和产生乳汁的组织开始发育。当你怀孕 16-20 周时，乳房便开始产生乳汁了，这时的乳汁被称为初乳。有的女性在晚孕期乳房可能有少量初乳溢出。这个现象很正常，不需要担心。但是，大多数母亲在宝宝出生前还没开始分泌乳汁，因为孕激素抑制了乳汁溢出。所以，在妊娠期，乳房为产生和分泌母乳做好准备。孕中期乳房已经开始产奶，但是这时奶一般不会流出来。

## 产后继续产生乳汁

### 因激素改变而产生和分泌乳汁

宝宝出生后，胎盘也会娩出，导致孕激素的减少。随后，分泌其它两种激素：催乳素和催产素。在这两种激素的影响下，乳房产生并分泌乳汁。在产后尽快进行母乳喂养，而且接下来勤喂奶是非常重要的。为什么？

- 宝宝会多得到宝贵的初乳。
- 宝宝体重下降过多的可能性较小。
- 宝宝胎便较快地排出。
- 宝宝患严重黄疸的可能性减小。
- 宝宝的血糖会保持稳定。
- 你的奶下来得快。
- 这是在柔软的乳房练习哺乳的好机会。
- 产后头几天频繁地刺激乳房可以使“催乳素受体”发育。这些催乳素受体使催乳素进入产生乳汁的细胞，让细胞生产乳汁。“催乳素受体”的发育对于乳房长期、不断地产生足够的乳量是很有必要的。

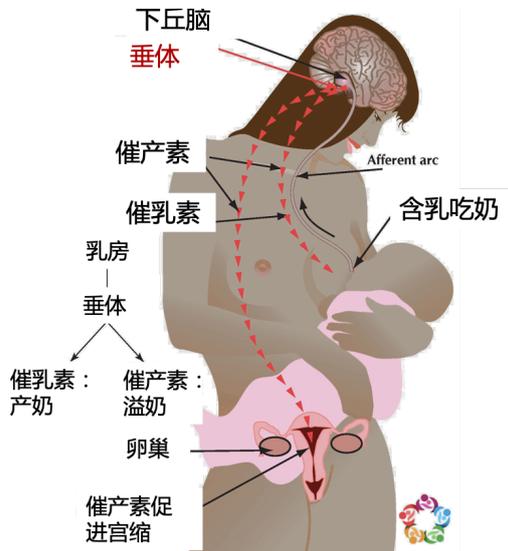
## “下奶”

一般，产后的第三、四天就会下奶：这是大量奶水产生的开始。这并不是说在这之前，你没有分泌任何乳汁。你的乳房在最初几天分泌的初乳的分量刚好可以满足小宝宝的需要。他的胃（出生后头几天只有玻璃球大小）只能接受少量的乳汁。随着宝宝的胃和胃口的增大，你的乳房便开始产生更多的乳汁。下奶后，你便可以感觉到并看到乳房变得更饱满。初乳的颜色、成分和分量逐渐改变。



### “需求=供应”

在产后第一周，乳汁的产生是被产后激素的改变控制的。在第二、三周，乳汁的产生开始被“需要=供应”原则所控制。这个原则在下面的图片中为你展示：宝宝每次吃奶，信号反馈给妈妈的大脑，使大脑分泌催乳素和催产素。催乳素刺激乳房产奶。催产素使乳汁分泌，即“喷乳反射”或“溢乳反射”。宝宝“需求”越多的乳汁，乳房便“供应”越多的乳汁。



另一个机制会使充满乳汁的乳房停止产生乳汁，乳房被吸空后再产生乳汁。因此，妈妈继续勤喂奶十分重要，因为这样可以保证良好的乳汁供应。

“需求=供应”原则受几个因素影响：

- **不要限制夜间哺乳：**催乳素的水平在夜间比在白天更高。因此，在白天和黑夜都按需哺乳。
- **放松！**紧张、压力、发怒以及缺少自信会阻碍乳汁分泌。
- **含乳姿势正确：**只有当宝宝以正确的姿势含住乳房，才会有信号传入妈妈的大脑，也才会刺激乳汁产生和分泌。**鼓励你参加我实时在网络上的母乳喂养课程。**

在分娩后头 3 至 4 周，你的乳汁产量适应宝宝的需求。一旦乳量调整好后，便不会感觉乳房胀了。乳房回到接近孕前的大小，但是仍然产生足够的乳汁。