

解锁母乳的“超能力”

文 / 西安交通大学第一附属医院榆林医院 高雅



关键词：母乳喂养；新生儿；免疫保护；科学喂养

母乳是新生儿理想的营养来源，其所含的丰富且独特的营养素与生物活性物质，是普通配方奶粉难以完全模拟的，也是母亲为宝宝提供的珍贵天然滋养。本文将从母乳营养成分的动态变化、免疫保护作用、特殊健康意义以及科学喂养方法等方面展开分析，纠正常见喂养误区，为家长提供科学、可操作的喂养建议，助力宝宝健康成长。

一、营养成分可以动态变化

长久以来，大众普遍存在认知误区——将母乳简单定义为一成不变的“静态液体营养源”，认为乳汁成分固定不变。但大量临床观察与专业研究证实，母乳是

一种具备高度自适应性的生物流体，能围绕宝宝的生长状态完成精准的成分动态调节，这是其区别于任何人工制品的核心特质。

整个哺乳期内，母乳会依次经历初乳、过渡乳与成熟乳三个阶段，成分变化遵循着严谨的生理规律。其中，初乳和成熟乳尤为特殊。产后最初几日分泌的初乳，色泽淡黄、质地浓稠，虽分泌总量偏少，但营养密度极高。初乳中富含的免疫球蛋白、白细胞与溶菌酶，能为新生儿尚未发育完善的免疫系统提供直接保护，为最初的生命搭建起第一道免疫屏障。

日常产出的成熟乳又分为前奶与后奶：前奶水分充足，可满足宝宝日常解渴需求；后奶则富含脂肪、蛋白

质与乳糖，是支撑宝宝生长发育的核心能量来源。这一特性也解释了临床护理中“吸空单侧乳房后更换另一侧”的必要性。

更值得关注的是，母乳成分会随宝宝月龄与健康状态实时调整。当宝宝出现感冒、肠胃不适等症状时，母体免疫系统可被相应病原体激活，并在母乳中生成特异性抗体，通过哺乳传递给宝宝，为其构建专属免疫防线。这套依托母婴双向反馈形成的智能调节机制，至今仍无任何配方食品能够复刻，充分彰显了母乳作为天然营养载体的独特价值。

二、自带“免疫军团”

1. 益生元和益生菌增强基础抵抗力

母乳中含有的母乳低聚糖，是专为婴儿肠道菌群供给养分的优质益生元。这类物质虽无法被宝宝自身消化吸收，却能为肠道内双歧杆菌等有益菌群提供充足养料，促使有益菌大量增殖，形成肠道优势菌群，有效抑制有害菌繁殖，从而降低腹泻、肠道感染的发生风险。相关研究数据显示，纯母乳喂养婴儿的肠道内，双歧杆菌在菌群总量中的占比可超过90%，远高于配方奶粉喂养的婴儿。

与此同时，母乳本身携带乳酸菌、双歧杆菌等活性益生菌，进入宝宝消化道后可快速定植于肠道黏膜，有

助于稳定肠道菌群，促进肠道黏膜发育与修复。

2. 免疫细胞与抗体提供天然防护

母乳中含有大量源自母体的活性免疫细胞，包括巨噬细胞、中性粒细胞、淋巴细胞等。这类免疫细胞进入宝宝体内后，可直接吞噬入侵的细菌、病毒等病原体，同时参与机体免疫应答，为宝宝构建起天然的被动免疫屏障。

母乳中含量最高的保护性抗体为分泌型免疫球蛋白A (sIgA)，它能附着在宝宝的肠道黏膜上，形成一层保护膜，减少细菌与病毒的附着与入侵，从而降低宝宝患上呼吸道感染、腹泻等常见疾病的风险。对于早产儿以及体质偏弱、先天免疫力不足的宝宝而言，母乳带来的这类天然防护尤为重要。

三、早产儿与低出生体重儿的“生命液体”

早产儿，尤其是出生体重不足1000克的超低出生体重儿，其胃肠消化系统发育极不成熟，难以适应普通牛乳或常规配方奶粉。在新生儿临床救治工作中，母乳（尤其是合规捐赠母乳）对这类患儿至关重要。

相较于配方奶粉，母乳更易消化，可有效减轻早产儿未成熟肠道的消化负担。其含有的营养成分与生物活性因子，可促进肠道发育，助力患儿稳步提升体重。大量临床实践表明，采用母乳喂养的早产儿，出现坏死



性小肠结肠炎、败血症等严重并发症的风险明显更低，远期神经系统发育情况也更为理想。

四、预防过敏的“天然良药”

母乳中的蛋白质结构与婴幼儿自身免疫机制的匹配度极高，在正常喂养状态下几乎不会诱发过敏反应；而以牛奶蛋白为基础的配方奶粉，在婴幼儿阶段则较易引发过敏。

若家族中存在过敏性疾病史，坚持为宝宝纯母乳喂养满6个月，能够显著降低婴儿罹患湿疹、哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病的风险。针对已经确诊轻度牛奶蛋白过敏的宝宝，可在专业人员的指导下采用母乳搭配深度水解配方奶粉的混合喂养方案，能缓解宝宝的过敏症状。

五、科学喂养做好四点

1. 早接触与早吸吮

依据世界卫生组织（WHO）喂养指导标准，新生儿在出生后1小时内，应尽快与母亲进行肌肤接触并尝试含乳吸吮。这样做有助于稳定新生儿的体温与呼吸，同时通过有效吸吮刺激乳头，促使母体大脑启动泌乳机制，帮助顺利建立正常的乳汁分泌反射。

2. 坚持按需喂养

母乳喂养不必机械遵循固定的喂养间隔。按需哺乳更贴合宝宝的生理需求。新生儿胃容量有限，频繁哺乳既能保证营养摄入，又能促进乳汁分泌，帮助母婴快速建立稳定的供需关系。

3. 调整心态，均衡膳食

哺乳期母亲的情绪状态与日常饮食，会直接影响母乳品质与乳汁分泌量。日常保持平和愉悦的心情，减少焦虑、紧张等负面情绪，有助于维持稳定的乳汁分泌。饮食方面不用过分严格忌口，做到营养均衡即可。适当多食用鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶等优质蛋白，搭配新鲜蔬果和清淡汤品，同时保证充足睡眠与足量饮水，有助于保障乳汁的分泌量与质量。

4. 合理储存，安全用药

当母亲因病需要服药，或是因工作、外出无法直接哺乳时，母乳的规范收集与妥善保存尤为重要。操作时要保证器具干净、密封完好，并根据预计使用时间选择

冷藏或冷冻。母乳在25℃室温下可存放4小时，4℃冷藏可放1~2天，-18℃冷冻可保存3~6个月。解冻后的母乳须在24小时内用完，且禁止重复冷冻。若哺乳期需服用药物，务必提前咨询医生或药师，由专业医护人员评估是否需要暂停哺乳。

六、结语

母乳是大自然馈赠给新生宝宝最特别的礼物，也是母亲藏在日常喂养里最深沉的爱意。它既能充分滋养宝宝成长，又能为其筑起免疫屏障，甚至在宝宝轻微不适时发挥辅助调理的作用。

如今，婴幼儿配方奶粉研发技术持续迭代升级，但无论工艺如何精进，都无法完全模拟母乳中复杂多样的活性成分与动态调节机制。对于每一位新手父母而言，读懂母乳的珍贵之处，掌握科学规范的喂养方式，便是给予宝宝最实在的健康保障。愿每一位家长珍惜这份被称作“液态黄金”的天然馈赠，用心对待每一次喂养，让每一个宝宝都能在母乳的温柔滋养下，健康、顺利地成长。

药物与人

本文编辑：李修坤

