

想食物。如初乳蛋白质含量可达 20~30g/L，为成熟乳的 2~3 倍，其中近 90% 的蛋白质是  $\alpha$ -乳清蛋白，其氨基酸模式最适合婴儿需要。此外，初乳蛋白质中富有免疫球蛋白及细胞因子，如分泌型 IgA、白细胞介素、乳铁蛋白、脂肪酶、溶菌酶等，对初生婴儿的免疫系统、肠道成熟和消化吸收都很有帮助。

### 3. 母乳喂养有助于婴儿尽早建立健康肠道微生态

初乳含有丰富且种类繁多的低聚糖，这些低聚糖可作为肠道中双歧杆菌、乳酸杆菌等益生菌的代谢底物，促进益生菌的定植和生长，有利于婴儿快速建立健康的肠道微生态。肠道微生态的建立既可提高肠黏膜屏障的作用，有效减少异原蛋白质大分子暴露，又能很好地刺激肠道免疫系统平衡地发展，是预防过敏发生的重要保障。此外，健康肠道菌群还有利于维生素，特别是维生素 K 的合成。

### 4. 早吸吮和早接触可降低新生儿低血糖风险

尽早开奶并确保第一口食物为母乳，是婴儿获得纯母乳喂养的必要保证。如果新生儿第一口不是母乳，而是配方奶，所摄入的异原蛋白质，可能成为引起迟发型过敏反应的过敏原。因为，新生儿肠道肠黏膜发育及功能不成熟，肠道菌群屏障也尚未建立，异原大分子蛋白质很容易透过肠黏膜进入体内，致敏不成熟的免疫系统。开奶初期对婴儿饥饿和低血糖的担心，常常导致放弃等待乳汁的分泌，从而使新生儿的第一口食物不是母乳。实际上，新生儿出生时体内具有较为丰富的能量储备和血糖维持能力，尤其是体内含有较为丰富的可以

快速供能的棕色脂肪。新生儿出生后 3 天内，在体重丢失不超过 7% 的情况下，发生严重脱水和低血糖的风险很低。在此条件下可积极开奶，坚持等待乳汁分泌。早吸吮和早接触还可降低新生儿低血糖发生的风险。产后尽早开奶，坚持新生儿的第一口食物是母乳，既是可行的，也是必需的。

### 5. 哺乳和泌乳与母亲神经心理活动存在双向良性互动

良好的哺乳和泌乳可增加母亲的哺乳自信，心情愉悦。同时，哺乳妈妈心情愉悦、正确按摩乳腺等也能促使乳汁尽早足量分泌，使婴儿获得纯母乳喂养，有效排除配方奶的干扰。

