

产后妈妈奶水稀怎么办 邯郸喜丽产后恢复哺乳

产品名称	产后妈妈奶水稀怎么办 邯郸喜丽产后恢复哺乳
公司名称	邯郸喜丽产后恢复中心
价格	1.00/普通
规格参数	
公司地址	邯郸市丛台路卫校西行100米沁乐园小区
联系电话	0310-3117966 15028033884

产品详情

产后妈妈奶水稀怎么办？邯郸喜丽产后恢复 妈咪带孩子难免互相交流，有时甚至“攀比”。经常听到有的妈咪说她的奶稀，宝贝的尿量大，吃不饱。难道母乳也和配方奶一样，有一定的放水量？奶稀会不会影响宝贝的营养和健康呢？满月后，不少哺乳妈咪会发现乳汁的颜色显得比较白，看上去有些稀稀的、淡淡的，好像不如牛奶那样“浓”，有的妈咪因此会担心自己的奶有问题，没有营养，宝贝吃不饱。其实，对于绝大多数妈咪而言，这种担心是多余的，这主要是因为成熟的母乳蛋白质和脂肪的颗粒较小，并不是营养不好。对比牛奶和配方奶，它所含有的营养素及搭配比例、抗病因子都是前者无法比拟的。成熟的母乳确有前乳和后乳之分，营养成分也有所不同——前奶：是在每次哺乳时最先产生的奶，也就是前两、三分钟出来的奶。它的含水量大，可以为宝贝提供丰富的水分、蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水，还有具有抗癌能力的免疫球蛋白。后奶：含有较多的脂肪，看起来颜色比前奶白。在母乳喂养中，它可以为宝贝提供大量的热量，有助于各方面的成长。爱心TIP：哺乳时要让宝贝吃够，不要有时间限制，不要急于乳房转换，这样才能让宝贝均衡地吃到前奶和后奶，即保证了营养的全面。

通过合理膳食提高奶质 虽然“奶稀”并不代表奶质不好，但总体来说母乳的优越性是牛奶和配方奶无法比拟的。每一位妈咪的乳汁营养素含量确有不同，这主要与乳母的膳食有关——1.哺乳期的膳食调配应参考我国营养学会的建议推荐供给量，增加各种营养素的供给量，尤其是优质蛋白质、钙、锌、铁、碘和B族维生素，并注意各营养素之间的合适比例，如蛋白质、脂肪、碳水化合物的供热比应分别为13%-15%、27%、58%-60%。2.注意钙和维生素D的摄入。如果乳母缺钙，为保证乳汁中钙含量的恒定，就要动用乳母本身的骨钙，会造成乳母骨软化、骨质疏松、腰腿疼痛等。3.母乳中的水溶性纤维素，如维生素B1、B2、C等，可因乳母膳食中含量的变化而改变；脂溶性维生素A，也是如此。所以乳母膳食中要注意合理补充。4.近期对中国妈咪乳汁调查显示，除钙含量低，脂肪含量、锌和DHA含量偏少，应适量增加食用油、坚果、黄油、动物脂肪、海鱼等，促进宝贝脑发育及视网膜的形成，提高免疫力。另外，母乳中钠、氯含量明显偏高，这与产妇摄入食盐过多有关，不利于新生儿的肾脏发育。应避免摄入过多的食盐。5.平日偏食，尤其是素食妈咪，如果营养素不够全面，会对宝贝的营养造成负面影响。