

# 最新母乳喂哺 100问

主编：杨学武 马占 关鹏



西安出版社

# 最新母乳喂养 100 问

**主编：**杨学武 马 占 关 鹏

**编委：**（排名不分先后）

陈 忠 王志宏

张彩红 景苏民

西安出版社

## 最新母乳喂养 100 问

---

主 编：杨学武 马 占 关 鹏

出版发行：西安出版社

社 址：西安市长安北路 34 号

电 话：(029) 5253201 转 2051

邮政编码：710061

印 刷：西安建筑科技大学印刷厂

开 本：787×1092 1/32

印 张：2.75

字 数：50 千字

版 次：1998 年 3 月第 1 版

1998 年 3 月第 1 次印刷

印 数：5,000

ISBN 7-80594-469-5/R · 10

定 价：3.00 元

---

△ 本书如有缺页、误装，请寄回另换。



## 序

母乳已被公认为是婴儿最适宜的食品，尤其是近十年来的研究，在认识上有了进一步的提高。母乳喂养已成为妇幼卫生工作的一项重要内容。

四十年代起，受世界潮流的影响，母乳喂养率逐渐下降，在城市则更加显著。目前，这种趋向已逐步波及到富裕起来的农村。为了推动我国的母乳喂养工作，保护、促进和支持母乳喂养，响应世界卫生组织和世界儿童基金会发起的创建爱婴医院活动，实现2000年4个月纯母乳喂养率达到80%的总目标，当今，主要任务是普及母乳喂养的新观点、新知识，提高对母乳喂养重要意义的认识。

近年来，我国卫生部妇幼卫生司曾派人出国参加国际母乳喂养培训学习班，亦邀请国外有关专家来华讲学。本书作者曾参加过多次母乳喂养培训学习班，按照世界卫生组织和儿童基金会起草的创建爱婴医院使用的培训教材，编写了《最新母乳喂养100问》一书，该书将知识性、科学性和实用性融为一体，便于读者学习和掌握。本书的出版，将为创建爱婴医院提供宝贵资料，对正确指导年轻父母进

行成功母乳喂养，降低婴儿死亡率，增进下一代的健康起到积极作用。

中华医学会陕西分会儿科学会主任委员  
西安市儿童医院主任医师

张凤翔

1997年12月22日

# 前 言

母乳喂养是最原始的喂养方法,也是最科学、最有效的喂养方法,尤其是近年来的科学研究,赋予了它大量新的知识,使它有了新的生命。

四十年代,工业发达国家盛行奶粉及代乳品,使母乳喂养率下降,以后逐步影响到发展中国家,使发展中国家每年有四万儿童由于营养不良而致疾病死亡。研究证明,几乎所有正常乳母都有足够的乳汁供给4个月以内的婴儿,出生后4~6个月内用纯母乳喂养,婴儿患病机会低于母乳代用品喂养婴儿的2.5倍,而患腹泻病致死人数要少25倍。据世界卫生组织估计,如果更多的妇女能成功地实行母乳喂养,那么每年将挽救200万婴儿的生命。因此母乳喂养已被列为世界卫生组织挽救儿童生命的四大战略技术之一,并开展了世界范围内创建爱婴医院的活动。

本书以问答形式,用通俗易懂的语言介绍母乳喂养的最新知识、最新方法,解答母乳喂养的好处,方法技巧,哺乳中遇到的困难及处理方法,母乳的收集、贮存,如何添加辅食及断奶等。它将正确指导年轻的父母进行科学的母乳喂养,为医务人员创

建爱婴医院提供科学资料,从而降低婴儿死亡率,增进下一代的健康,提高全民族的身体素质。

本书在编写过程中承蒙陕西省人民医院儿科专家焦富勇同志、陕西省妇幼保健院保健部黄昌龄部长审阅和修改,在此一并表示由衷的感谢。

由于我们水平有限,在编写过程中难免有谬误疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

杨学武

1997年10月

# 目 录

## 一、母乳喂养概论

- (1) 1. 什么是母乳喂养?
- (2) 2. 母乳喂养对婴儿有哪些好处?
- (2) 3. 母乳喂养对母亲有哪些好处?
- (3) 4. 母乳喂养对家庭及社会有哪些好处?
- (4) 5. 母乳分几期? 为什么要让新生儿尽早吃到初乳?
- (4) 6. 为什么说母乳喂养能提高婴儿对疾病的抵抗力?
- (5) 7. 为什么说母乳喂养是一种天然的避孕方法?
- (6) 8. 为什么说母乳喂养能促进婴儿神经系统的发育?
- (6) 9. 为什么说母乳喂养能减少婴儿肾脏负担?
- (7) 10. 为什么说母乳喂养的婴儿不易患维生素D缺乏性佝偻病?
- (7) 11. 为什么说母乳喂养的婴儿不易患营养性缺铁性贫血?
- (8) 12. 母乳喂养能减少乳腺癌的发生吗?
- (8) 13. 母乳喂养能使母亲早衰吗?



(9) | 14. 母乳喂养会改变母亲的体型吗?

## 二、乳房解剖及泌乳

(10) | 15. 乳房的解剖结构是怎样的?

(11) | 16. 乳房在怀孕后有哪些变化?

(12) | 17. 乳房是怎样分泌乳汁的?

(13) | 18. 哪些因素会影响乳汁分泌?

(14) | 19. 怎样增加乳汁的分泌量?

(14) | 20. 何为再泌乳? 哪些情况需要再泌乳?

(15) | 21. 何为人工泌乳? 怎样进行人工泌乳?

## 三、母乳喂养的技巧

(16) | 22. 母亲在何时开奶最好?

(16) | 23. 每日喂奶次数怎样确定?

(17) | 24. 每次喂奶应持续多久为宜?

(17) | 25. 哺乳母亲的衣着应注意些什么?

(18) | 26. 哺乳前母亲应做哪些准备?

(18) | 27. 正确哺乳姿势是怎样的?

(20) | 28. 母亲怎样帮助婴儿含接乳头?

(20) | 29. 婴儿怎样正确含接乳头?

(21) | 30. 为什么要两侧乳房轮流哺乳并要排空乳房?

(22) | 31. 哺乳时婴儿吃几口就入睡怎么办?

(22) | 32. 要不要给新生儿喂糖水或牛奶?

(23) | 33. 按需哺乳是不是婴儿一哭就喂奶?

- (24) 34. 母亲不觉得奶胀就是没有奶吗?
- (24) 35. 婴儿不吃母乳怎么办?
- (25) 36. 哺乳结束后要给婴儿排气吗?
- (26) 37. 哺乳后新生儿宜取怎样的睡眠姿势?
- (26) 38. 母乳喂养应持续多长时间为宜?
- (27) 39. 母乳喂养儿大便次数较多是否正常?
- (27) 40. 怎样判断乳汁分泌是否充足?
- (28) 41. 怎样判断母乳喂养儿生长速度是否正常?

#### 四、母婴分离时的母乳喂养

- (29) 42. 早产儿或婴儿住院与母亲分离时怎样维持母乳的供给?
- (29) 43. 母亲因工作与婴儿分离时怎样维持母乳的供给?
- (30) 44. 住院母亲怎样保证母乳的供给?
- (30) 45. 哪些情况下需要挤奶?
- (31) 46. 怎样正确手工挤奶?
- (32) 47. 挤奶时要注意些什么?

#### 五、母亲特殊情况下的母乳喂养

- (34) 48. 乳房过度充盈怎么办?
- (34) 49. 怎样纠正平坦乳头和内陷乳头?
- (36) 50. 平坦乳头怎样哺乳?
- (36) 51. 母亲乳头皲裂怎样哺乳?
- (37) 52. 母亲乳腺管阻塞怎样哺乳?

- (37) 53. 母亲患乳腺炎还能继续哺乳吗?
- (38) 54. 母亲患感冒时要不要停止哺乳?
- (38) 55. 母亲有心脏病能否哺乳?
- (39) 56. 母亲有肾脏疾病能否哺乳?
- (40) 57. 母亲患乙型肝炎能否哺乳办?
- (40) 58. 母亲患性病能否哺乳?
- (41) 59. 母亲患糖尿病能否哺乳?
- (42) 60. 多胎婴儿怎样进行哺乳?
- (42) 61. 母亲患过敏性疾病能否哺乳?
- (43) 62. 母亲在什么情况下不宜哺乳?
- (44) 63. 母亲在哺乳期禁用、慎用哪些药物?

## 六、婴儿特殊情况下的母乳喂养

- (45) 64. 早产儿能否母乳喂养?
- (45) 65. 怎样给早产儿进行母乳喂养?
- (46) 66. 何为母乳喂养性黄疸? 怎样预防?
- (47) 67. 发热患儿怎样哺乳?
- (47) 68. 上呼吸道阻塞婴儿怎样哺乳?
- (48) 69. 腹泻患儿怎样哺乳?
- (48) 70. 唇、腭裂的婴儿怎样哺乳?
- (49) 71. 鹅口疮患儿怎样哺乳?
- (49) 72. 产伤患儿怎样哺乳?

## 七、母乳的采集和贮存

- (51) 73. 乳汁的采集方法有哪些?

- (51) 74. 哪些情况母亲的乳汁需要贮存?
- (52) 75. 贮存的乳汁应供给哪些婴儿?
- (52) 76. 供乳者要具备哪些条件?
- (53) 77. 怎样贮存好乳汁?
- (54) 78. 哺喂贮存的乳汁要注意什么?
- (55) 79. 母乳冰冻过程中要注意什么?
- (55) 80. 为什么哺乳奶库的奶不能用火焰和微波炉加温?

## 八、辅食的添加

- (56) 81. 4个月以内的婴儿需要添加辅食吗?
- (56) 82. 何为辅食? 婴儿何时开始添加辅食?
- (57) 83. 为什么说过早过迟添加辅食都不利于婴儿健康?
- (58) 84. 辅食添加的原则是什么?
- (58) 85. 婴儿按照怎样的顺序添加辅食呢?
- (59) 86. 怎样增进婴儿的食欲?
- (60) 87. 开始添加辅食婴儿拒食怎么办?

## 九、断奶

- (61) 88. 断奶时间怎样确定?
- (61) 89. 过早断奶有哪些危害?
- (62) 90. 常见过早断奶的原因有哪些?
- (63) 91. 哪些情况不宜断奶?
- (63) 92. 如何合理调配断奶后的饮食?

## 十、母乳喂养的支持

- (65) 93. 国际上也提倡母乳喂养吗?
- (65) 94. 国际上促进母乳喂养成功的十项措施是什么?
- (66) 95. 《国际母乳代用品销售守则》有哪十条主要措施?
- (67) 96. 我国促进母乳喂养成功有哪些措施?
- (68) 97. 影响母乳喂养成功的不良因素有哪些?
- (69) 98. 何为母婴同室? 实行母婴同室有哪些好处?
- (69) 99. 保健人员为成功母乳喂养应做些什么?
- (70) 100. 丈夫应为母乳喂养成功做些什么?

## 附 录

- (71) 表 1 母乳与牛乳中所含成分的比较
- (72) 表 2 母乳和牛乳成分的化学、生理学等情况的比较
- (73) 表 3 推荐的孕妇、乳母每日膳食中营养素供给量
- (74) 表 4 推荐的每日膳食中营养素供给量



## 一、母乳喂养概论

### 1. 什么是母乳喂养？

为了能正确地反映母乳喂养的实际情况，1989年4月联合国儿童基金会主办的母乳喂养定义会上，确定了按母乳喂养不同水平分成以下几类：

#### 全部母乳喂养

(1) 纯母乳喂养：指除母乳外，不给婴儿吃其它任何液体或固体食物。

(2) 几乎母乳喂养：指除母乳外，还给婴儿吃维生素、水、果汁，但每天不超过1~2次，每次不超过1~2口。

#### 部分母乳喂养

(1) 高比例母乳喂养：指母乳占全部婴儿食物的80%以上的喂养。

(2) 中比例母乳喂养：指母乳占全部婴儿食物的20%~79%的喂养。

(3) 低比例母乳喂养：指母乳占全部婴儿食物的20%以下的喂养。

#### 象征性母乳喂养

指几乎不提供热量的母乳喂养。

## 2. 母乳喂养对婴儿有哪些好处？

母乳是婴儿天然的最佳食品。俗话说：金水水，银水水，不如妈妈的奶水水。那么，母乳喂养对婴儿有哪些好处呢？

(1) 母乳的营养成分最适宜于婴幼儿生长发育的需要。蛋白质总含量虽然比牛乳少，但质量好。含有较高的牛磺酸、必需脂肪酸和胆固醇，这些物质有利于婴儿大脑及神经系统的发育。

(2) 母乳容易消化、吸收。母乳中的蛋白质为乳清蛋白并含有多种消化酶，使蛋白质易消化、吸收；母乳中脂肪都是乳化后脂肪小颗粒，并含有牛乳中缺乏的肉碱，有利于脂肪消化、吸收和利用；母乳中所含钙和磷比例合理，有利于钙的吸收。

(3) 母乳中含有丰富的抗感染物质，能保护婴儿少得疾病。如分泌型 IgA、IgG、乳铁蛋白、溶菌酶和补体等。

(4) 母乳中无机盐及蛋白质含量少，能减轻婴儿肾脏的负担。

(5) 哺乳时的吸吮，有助于婴儿面部正常发育，也可以预防因奶瓶喂养而引起的龋齿。

(6) 母乳清洁卫生，温度适宜，永不变质，使婴儿不易出现腹泻和过敏反应。

## 3. 母乳喂养对母亲有哪些好处？

胎儿一旦降生，母亲就有哺喂孩子的物质和能

力。母乳喂养是母亲应尽的义务和权利。通过与婴儿皮肤的接触、眼神的交流，母亲在精神上能感到欣慰和幸福；婴儿吸吮反射性地促使催产素分泌，催产素随着血液到达子宫，促使子宫收缩，恶露排出，有利于产后子宫复旧，减少产后出血，使母亲成功地从孕期状态向非孕期过渡；通过母乳喂养，抑制卵巢排卵，推迟月经复潮，延长生育间隔，起到一种避孕作用；通过产后哺乳引起闭经使母亲体内蛋白质、铁和其它营养物质得以贮存；母乳喂养使母亲减少人工喂养涮洗奶具、消毒奶具的麻烦；另外，通过母乳喂养还能减少母亲乳腺癌、卵巢癌的发生。

#### **4. 母乳喂养对家庭及社会有哪些好处？**

在母乳喂养过程中，母亲的声音、心音、气味和肌肤的接触对婴儿视、听、触、味和温度感觉是一种良好的刺激，有利于婴儿大脑的发育，也有利于促进婴儿心理与社会适应能力的发展，提高下一代人口素质。母乳营养丰富且含有多种抗感染物质，可提高婴儿抵抗力，使婴儿患病率降低，从而减少去医院就诊的经济费用，如医疗咨询、药物、各种化验和住院费用。医院和家长可以节约消毒、配制人工喂养所需用的物品及人力。母乳喂养温度适宜，清洁卫生，不易变质，随时可哺喂，经济、方便、省力、省时。母乳喂养还可以推迟采用其它节育措施的使用，有利于我国人口数量的控制。

## 5. 母乳分几期？为什么要让新生儿尽早吃到初乳？

母乳可分三期：第一期，产后 7 天内所分泌的乳汁称为初乳；第二期，产后 7 天至 14 天所分泌的乳汁称为过渡乳；第三期，产后 14 天以后所分泌的乳汁称为成熟乳。

初乳由于含有 B 胡萝卜素故为黄色，含有蛋白质及有形物质较多，故质稠。分泌量极少，在最初 3 天，乳房分泌量每日约 2~20ml 左右，以后逐渐增多。它含有人乳独有的大量抗感染物质，它是给婴儿第一次免疫力。通过哺喂初乳，初乳中的抗感染物质可以进入新生儿体内，保护新生儿少发生疾病。初乳营养丰富，尤其是蛋白质和微量元素，是新生儿出生后头几天的最佳食品。它含有生长因子，可促使新生儿肠道发育，为消化“成熟乳”做好准备。此外初乳中含有大量盐类物质，能起导泄作用，有助于胎粪尽早排泄，从而减少新生儿黄疸的发生。

## 6. 为什么说母乳喂养能提高婴儿对疾病的抵抗力？

婴儿时期由于免疫功能发育不完善，机体的免疫功能低下，很容易受外界致病因素侵入而得病。通过母乳喂养，婴儿可以从中获得抵抗其环境中特有病原体的抗体，如分泌型免疫球蛋白 A (SIgA)。婴