



一学就会的
催乳按摩法

BEST
周英/编著 CHOICE

把金牌月嫂
请回家②

帮新妈妈成功进行母乳喂养
正确给宝宝添加辅食

催乳按摩与母乳喂养专家指导

中国妇女出版社

把

BEST
周英/编著 CHOICE

金牌月嫂 请回家②

催乳按摩与母乳喂养专家指导

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把金牌月嫂请回家. 2, 催乳按摩与母乳喂养专家指导 / 周英编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5127-1447-2

I. ①把… II. ①周… III. ①催乳—基本知识②母乳喂养—基本知识 IV. ①R271.43②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第109144号

把金牌月嫂请回家②——催乳按摩与母乳喂养专家指导

作 者: 周 英 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 17

字 数: 200千字

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1447-2

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

母乳喂养的好处 · 1



母乳是妈妈给宝宝最宝贵的礼物 · 2

母乳中的主要营养成分 · 3

1. 蛋白质 · 3

2. 脂肪 · 3

3. 碳水化合物 · 3

4. 矿物质 · 4

5. 维生素 · 4

6. 免疫成分 · 4

母乳喂养对宝宝的好处 · 5

1. 提高免疫力，减少感染性疾病 · 5

2. 为宝宝提供全面营养 · 5

3. 增进母子感情，有助于婴儿情商及智

商的发展 · 6

4. 安全无菌、经济方便 · 6

5. 预防肥胖 · 6

6. 降低过敏风险 · 7

母乳喂养对妈妈的好处 · 7

1. 有助于子宫复原 · 7

2. 有助于产后体形的恢复 · 7

3. 降低妈妈患乳腺癌和卵巢癌的危险 · 8

4. 推迟更年期的到来 · 8

5. 哺乳有利于母亲身体放松，心情愉快 · 8

母乳喂养对家庭及社会的好处 · 9

乳房的生理结构 · 11



乳房的外部结构 · 12

1. 乳头 · 12

2. 乳晕 · 12

3. 乳房体 · 12

乳房的内部结构 · 13

乳房畸形的种类有哪些 · 15

1. 副乳 · 15

2. 乳房不对称 · 16

3. 巨乳症 · 17

4. 小乳症 · 18

5. 乳头内陷 · 18

6. 扁平乳头（小乳头） · 18

7. 巨大乳头 · 19

乳房的发育及生理变化 · 19

1. 青春期 · 19

2. 月经周期 · 20

3. 妊娠期 · 20

4. 哺乳期 · 20

5. 绝经期 · 21

乳汁的分泌与生成 · 23



乳汁是怎样产生的 · 24

乳汁分泌全过程 · 24

母乳各阶段的成分及营养 · 25

1. 初乳 · 25

2. 过渡乳 · 26

3. 成熟乳 · 26

4. 晚乳 · 26

前奶和后奶的区别 · 26

1. 前奶 · 26

2. 后奶 · 27

母乳在不同情况下的变化 · 27

为什么有的新妈妈会缺乳 · 27

孕期乳房按摩 · 29

1. 孕早期 · 29

2. 孕中期 · 30

3. 孕晚期 · 30

母乳不足的原因 · 31

1. 乳量的多少与乳房的腺体组织有关 · 31

2. 与乳腺管是否畅通有关 · 31

3. 与饮食调理有关 · 31

4.与宝宝是否吸吮有关·32

5.与喂养方法有关·32

6.与精神因素有关·32

7.与身体因素有关·33

8.过早添加配方奶或其他食品·33

导致泌乳减少的心理因素·33

1.不顺利的分娩·33

2.伤口疼痛·33

3.不适应角色·34

4.心理因素引起的体内激素变化·34

5.错误观念·34

6.不良的家庭环境·35

7.缺乏育儿经验·35

8.乳头异常·35

促进乳汁分泌的技巧·36

1.做到“三早”·36

2.按需喂奶,排空乳房·36

3.保证睡眠充足、心情愉快·36

4.满足营养需要·37

5.树立成功喂养的信心·37

6.开奶、按摩催乳·38

一学就会的催乳按摩法·39



什么是催乳按摩·40

催乳按摩的作用·40

1.减少疼痛·40

2.疏通乳腺管,增加乳汁分泌,预防乳腺增生·41

3.预防和缓解乳腺增生·41

4.防止乳房松弛、下垂·41

催乳按摩的注意事项·41

1.保持卫生·41

2.使产妇心情舒畅·42

3.使产妇姿势舒适·42

按摩辅助用品的选择·42

催乳按摩手法的技巧与运用·42

催乳按摩的基本手法·43

1.梳法·43

2.揉法(指揉法、掌揉法)·43

3.摩法(指摩法、掌摩法)·44

4.按法(指按法、掌按法、肘按法)·45

5.推法·46

6.拿法·46

7.捏法·46

8.滚法·47

9.掐法·48

10.搓法·48

催乳的主要穴位及功效·48

1.催乳的主要穴位·48

2. 穴位的位置与功效 · 49

泌乳与脏腑、经络、气血的关系 · 54

如何准确找到穴位 · 55

1. 标志取穴法 · 55

2. 指量法 · 56

3. 找反应 · 56

开奶的按摩方法与步骤 · 57

1. 开奶与催乳的区别 · 57

2. 开奶时间 · 57

3. 开奶的好处 · 57

4. 开奶方法及操作步骤 · 57

产后各种缺乳的按摩方法 · 58

1. 普通型缺乳 · 58

2. 气血虚弱型缺乳 · 60

3. 肝郁气滞型缺乳 · 62

产后胀奶有硬块的按摩方法 · 63

1. 乳腺管堵塞的原因 · 63

2. 按摩方法与步骤 · 63

急性乳腺炎的预防及处理 · 65

1. 急性乳腺炎的主要症状 · 66

2. 急性乳腺炎的治疗方法 · 66

3. 乳腺炎的注意事项 · 67

产妇乳房常见问题及处理 · 69



乳头凹陷及乳头扁平的喂奶方法 · 70

1. 乳头扁平或凹陷的症状 · 70

2. 乳头凹陷的主要原因 · 70

3. 乳头凹陷的纠正方法 · 71

4. 哺乳前后应怎么做 · 72

哺乳时乳头皲裂的防护 · 73

1. 乳头皲裂是什么原因造成的 · 73

2. 乳头皲裂的危险性 · 73

3. 乳头皲裂的预防 · 73

4. 已经发生乳头皲裂时的护理方法 · 74

5. 乳头保护器的使用方法 · 75

乳头出现小泡是怎么回事 · 75

1. 症状 · 75

2. 治疗水泡的方法 · 76

3. 必要时如何弄破小白泡 · 77

乳汁自出的按摩方法及食疗方 · 77

1. 乳汁自出的原因及症状 · 77

2. 乳汁自出的按摩方法 · 78

3. 产妇乳汁自出的药膳食疗 · 78

哺乳期两侧乳房一边大一边小怎么办 · 79

1. 导致乳房大小不一的原因 · 79

2. 乳房一大一小的解决办法 · 80

母乳喂养成功的技巧 · 81



早接触、早吸吮、早开奶 · 82

1. 早接触 · 82

2. 早吸吮 · 82

3. 早开奶 · 83

母婴同室的重要性 · 83

母乳喂养期间如何清洁乳房 · 84

妈妈和宝宝都舒适的哺乳姿势 · 85

正确的哺乳姿势 · 85

1. 侧卧式 · 85

2. 摇篮式 · 86

3. 交叉式 · 86

4. 橄榄球式 · 86

正确的哺乳姿势要点 · 87

怎样判断母乳是否充足 · 87

1. 指标1：视胀奶情况 · 88

2. 指标2：以哺乳时间来判断 · 88

3. 指标3：宝宝吃奶后睡眠时间的长短 · 88

4. 指标4：观察宝宝的排便情况 · 88

5. 指标5：宝宝的体重变化 · 88

小婴儿知道饥饱吗 · 89

奶水太冲怎么办 · 90

宝宝溢奶、吐奶、呛奶的处理办法 · 91

1. 溢奶和吐奶的区别 · 91

2. 溢奶的预防及处理方法 · 91

3. 吐奶的原因及症状 · 92

4. 怎样避免吐奶情况的发生 · 92

5. 呛奶 · 93

6. 预防宝宝吐奶的妙招 · 93

7. 呛奶的处理方法 · 95

宝宝拒绝妈妈乳头怎么办 · 96

哺乳期感冒能喂奶吗 · 97

1. 哺乳期轻度感冒 · 97

2. 哺乳期较严重感冒 · 98

3. 哺乳期病毒性感冒 · 98

有乳腺炎可以喂奶吗 · 98

母乳保存时间与方法 · 99

1. 第一步——准备用具 · 99

2. 第二步——吸奶 · 99

3. 第三步——储存 · 100

4. 第四步——解冻 · 100

新妈妈营养食疗与药膳催乳 · 101



妈妈吃得好，母乳营养高 · 102

新妈妈产后饮食调理的重要性 · 102

哺乳期妈妈饮食所需食材 · 104

各类食材的作用及功效 · 105

1. 中药类 · 105

2. 五谷类 · 106

3. 蔬菜类 · 108

4. 肉类 · 110

5. 干果类 · 112

6. 水果类 · 113

产后哺乳妈妈的饮食禁忌 · 114

1. 忌过咸食物 · 114

2. 忌刺激性饮品 · 115

3. 忌辛辣食物 · 115

4. 忌寒凉生冷食物 · 115

5. 忌多吃鸡蛋 · 115

6. 忌食味精 · 116

7. 忌滋补过量 · 116

8. 忌多喝浓汤 · 116

9. 忌马上节食 · 117

10. 忌久喝红糖水 · 117

11. 忌产后马上服人参 · 117

12. 忌吃巧克力 · 117

13. 忌暴饮暴食 · 118

特效催乳食谱大全 · 118

催乳的误区 · 129

1. 误区一：生完宝宝马上喝浓汤催乳 · 129

2. 误区二：产后马上喝老母鸡汤 · 129

3. 误区三：忙于瘦身，过度节食 · 130

4. 误区四：给宝宝多攒一些奶水 · 130

素食主义产妇吃什么可催乳 · 131

1. 莲藕 · 131

2. 金针菜 · 131

3. 茭白 · 132

4. 莴笋 · 132

5. 豌豆 · 132

6. 海带 · 132

哺乳期乳房的保健 · 133



乳房下垂的预防与塑形 · 134

1. 为何产后乳房会下垂 · 134

2. 哺乳期如何预防乳房下垂 · 135

哺乳期如何预防乳腺增生 · 137

1.保持好心情 · 137

2.注意饮食 · 138

3.定时哺乳 · 138

4.养成良好的生活习惯 · 138

怎样区分乳腺增生和乳腺癌 · 138

乳腺增生自我检查步骤 · 139

为什么要给宝宝断奶 · 140

断奶的最佳时间 · 140

1.由新妈妈因素决定的宝宝断奶时间 · 140

2.由宝宝因素决定的宝宝断奶时间 · 141

断奶的最佳方式 · 141

1.循序渐进，自然过渡 · 141

2.少吃母乳，多喝配方奶 · 142

3.先断掉临睡前的奶和夜奶 · 142

4.减少对妈妈的依赖 · 142

5.培养孩子良好的行为习惯 · 142

给宝宝断奶的注意事项 · 143

1.选择最佳季节 · 143

2.选择最佳时间 · 143

3.宝宝生病时，不要断奶 · 143

4.做好断奶心理准备 · 144

错误的断奶方式千万要避免 · 145

1.将宝宝厌奶当成断奶好时机 · 145

2.宝宝身体不适也要坚持断奶 · 145

3.迟迟舍不得给宝宝断奶 · 146

4.在乳头上涂抹刺激物 · 146

5.采取亲子隔离法强行快速断奶 · 147

6.因不忍心导致断奶半途而废 · 147

断奶后如何回奶 · 148

1.自然回奶的方法 · 148

2.人工回奶、食物回奶的方法 · 148

回奶时的注意事项 · 150

妈妈断奶后如何减肥 · 151

1.控制饮食 · 151

2.自己带孩子 · 151

3.适当做家务、增加运动量 · 152

如何给宝宝添加辅食 · 153



母乳喂养多长时间合适 · 154

准备为宝宝添加辅食 · 154

宝宝辅食添加原则 · 155

辅食添加时间及顺序 · 157

4个月宝宝应如何添加辅食 · 157

怎样让宝宝爱上辅食 · 158

4个月宝宝辅食食谱推荐 · 158

1.果汁 · 158

2.米粉 · 159

3.先加米粉还是蛋黄 · 160

4.各种果汁菜汁的制作方法 · 160

5个月宝宝应如何添加辅食 · 163

5个月宝宝辅食食谱推荐 · 164

婴儿吃鸡蛋“三不宜” · 167

宝宝5个月大能喝鲜榨果汁吗 · 167

6个月宝宝饮食特点 · 168

6个月宝宝应如何添加辅食 · 168

6个月宝宝辅食食谱推荐 · 169

给6个月宝宝添加辅食的注意事项 · 170

7~9个月宝宝应如何添加辅食 · 171

1. 主要食物：母乳或配方奶 · 172

2. 可以吃固体食物 · 172

3. 主食和菜要分开 · 172

7~9个月宝宝辅食食谱推荐 · 172

10~12个月宝宝应如何添加辅食 · 176

10~12个月宝宝辅食食谱推荐 · 177

1~2岁宝宝应如何添加辅食 · 180

1~2岁宝宝辅食食谱推荐 · 181

1~2岁宝宝饮食的注意事项 · 182

1. 别把鱼肝油错当成鱼油 · 182

2. 吃水果注意事项 · 183

3. 动物肝脏不宜多吃 · 183

4. 鸡蛋不宜吃得太多 · 183

5. 注意培养良好的进食习惯 · 183

6. 培养宝宝有规律的生活习惯 · 184

7. 什么时候开始让宝宝喝鲜牛奶 · 184

8. 每天给宝宝喝多少牛奶 · 184

9. 为什么要给宝宝喝全脂奶 · 185

10. 牛奶要24小时内喝完 · 185

2~3岁宝宝应如何添加辅食 · 185

2~3岁宝宝辅食食谱推荐 · 186

辅食制作必备工具 · 189

附：专家答疑 · 191

母乳喂养的好处

母乳是妈妈给宝宝最宝贵的礼物



对于宝宝来说，母乳是最理想、最天然的食物，没有任何一种礼物能像母乳一样含有如此丰富的营养。母乳喂养不但经济、卫生，最重要的是安全。它含有多种营养成分，有很多营养成分是配方奶和其他奶类所没有的。特别是初乳，它含有大量的免疫物质，能提高宝宝的免疫力，增强宝宝的抗病能力，使宝宝免受各种疾病的侵扰。

母乳中含有婴儿生长发育所必需的营养成分，尤其是它富含的氨基酸和乳糖等物质，对婴儿的脑部发育有着促进作用。

母亲亲自哺喂孩子，不但能增加母亲和宝宝的身体接触，还能充分唤起母爱，增进母子情感交流。同时，宝宝在吃奶时通过和妈妈的频繁接触，还能使宝宝获得满足感和安全感，使其心情舒畅，对促进其大脑和智力健康发展都极为有利。

1990年，中国卫生部决定将每年的5月20日定为“中国母乳喂养日”，大力提倡母乳喂养，使母乳喂养受到了全社会的关注，母乳喂养率也得到了大幅度的提高。

母乳中的主要营养成分



1. 蛋白质

母乳含有促进大脑发育的优质蛋白，母乳蛋白主要由酪蛋白和乳蛋白组成。虽然母乳中蛋白质的含量低于牛奶，但几乎全部都是宝宝能够利用的。母乳中的蛋白质容易被宝宝消化、吸收和利用，同时母乳中的蛋白质还有抑菌作用，可以提高叶酸、维生素B₁₂、维生素D的利用率。同样，母乳喂养的婴儿对铁和锌也吸收得更好。因为婴儿的肝肾功能还未发育完全，长期过量地摄入蛋白质会损伤婴儿的肝肾，所以，母乳中的蛋白质是最适合婴儿的。

2. 脂肪

脂肪是很多成人害怕的一种物质，脂肪过多不但会影响美观，还会导致慢性疾病。但脂肪对宝宝来说却是发育的重要营养素。宝宝除了和成人一样有必要的消耗外，还需要生长发育。

3. 碳水化合物

母乳中的主要碳水化合物就是乳糖，含量高于牛乳，它是6个月内婴儿热能的主要来源。乳糖除了能提供宝宝生长发育的所需能量外，对婴儿的脑发育也有着促进作用。母乳中所含的乙型乳糖有抑制大肠杆菌生长的作用。肠道内的乳糖还有利于钙的吸收，减少佝偻病的发生。

4. 矿物质

母乳中所含矿物质——钙、磷、铁比配方奶的含量要低，但母乳中的这些矿物质被宝宝吸收的可能性却很高。例如，母乳中的铁50%~70%可以被宝宝吸收，而配方奶粉中的铁只能被宝宝吸收20%左右。

母乳中钙的含量虽然不如配方奶多，但母乳中钙和磷的比例却很恰当，母乳中的钙可以很好地被婴儿吸收利用，母乳喂养的婴儿很少出现缺钙的现象。母乳中锌的含量虽然比较低，但其吸收率也很高。

5. 维生素

母乳中含维生素A、维生素E、维生素C比较多，而维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素K、叶酸含量较少，但足够满足婴儿生长发育的需求。

6. 免疫成分

母乳中含有多种抗细菌、病毒和真菌感染的有益成分，特别是初乳（产后一周之内分泌的乳汁），含有大量抵抗病毒和细菌感染的免疫物质，可以增强婴儿抵抗疾病的能力。母乳喂养的孩子一般来说抗病能力都较强，很少得病，这是其他任何替代乳品都无法实现的。

母乳喂养对宝宝的好处



1. 提高免疫力，减少感染性疾病

初乳中有大量的免疫细胞抗体，母乳喂养降低了宝宝细菌感染的概率，母乳能增强新生儿抗疾病的能力，所以母乳喂养儿在6个月以内比人工喂养儿发生肠道、呼吸道及皮肤感染的概率低。

母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。乳糖还有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，使黏膜免受细菌侵犯，增强胃肠道的抵抗力。

2. 为宝宝提供全面营养

母乳中含有宝宝生长发育所需要的全部营养，是最天然的营养食品，所含的营养素如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等，含量适中，各种营养素和微量元素的含量对宝宝来说都是最合适的。母乳喂养6个月内的婴儿不需要添加其他任何营养物质。

母乳中还有足够的氨基酸和乳糖等，如牛磺酸，是婴儿大脑发育所必需的氨基酸，其含量是牛奶的10~30倍，对婴儿脑发育有促进作用。

母乳有利于消化。母乳中的酶和其他物质有利于宝宝对营养物质的消化吸收，母乳中含有大量有益菌，有助于阻止有害细菌的生长，防止有害细菌黏附到肠道细胞壁上。

3.增进母子感情，有助于婴儿情商及智商的发展

母亲在哺喂过程中，通过每次对宝宝的接触、爱抚、目光和语言交流、微笑，潜移默化地在进行母子之间的情感交流，使宝宝得到更多的母爱，增加安全感和愉快感，有助于婴儿的情绪稳定，对宝宝的情商、智力发展都起到很好的作用。母亲自己也会得到很大的精神满足，有利于加深母子间的感情。

4.安全无菌、经济方便

母乳是由母亲的乳腺直接分泌的，直接喂哺不易污染，无须消毒，而代乳品则在制作、储存过程中及婴儿所用的食具中都存在被污染的可能。因此，母乳喂养的婴儿比人工喂养的婴儿感染的机会更少。

母乳喂养经济、方便，且新鲜、温度适宜，宝宝可以随时吸吮。宝宝一哭，妈妈不必手忙脚乱地冲奶粉，也不用支付每月高额的配方奶费用。尤其是在外出时很方便，不必担心开水供应、奶瓶消毒、喂奶用具的清洁等问题。

5.预防肥胖

由于母乳营养均衡，且母乳喂养方式不会使宝宝暴食，因此母乳喂养可防止以后的儿童期肥胖。

哈佛大学医学院的科学家们对1500名儿童进行了一项跟踪调查，结果表明，到青春期时，那些出生后用配方奶喂养的婴儿与用母乳喂养半年以上的婴儿相比，前者体重过胖的比例比后者高出20%，虽然后天的家庭饮食习惯可以造成婴儿发育过程中较大的差异，但科学家们认为母乳喂养的婴儿长大后不易发胖。