

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



专业指导

# 美国儿科学会 母乳喂养指南

〔美〕琼·扬格·米克 〔美〕温妮·语◎著 魏伊慧◎译

• 全新升级 第2版 •



刺激母乳分泌的关键 | 正确衔乳和哺乳姿势 | 哺乳期用药建议  
怎样判断宝宝吃饱了 | 哺乳期的营养建议

这里有哺乳妈妈想要知道的一切

北京科学技术出版社

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



# 美国儿科学会 母乳喂养指南

〔美〕琼·扬格·米克 〔美〕温妮·语◎著 魏伊慧◎译

• 全新升级 第2版 •

北京科学技术出版社

The publication is a translation of New Mother's Guide to Breastfeeding, 2nd Edition © 2011, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.  
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2016-4532

### 图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿科学会母乳喂养指南 / (美) 琼·扬格·米克, (美) 温妮·语著; 魏伊慧译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.9

书名原文: New Mother's Guide to Breastfeeding

ISBN 978-7-5304-9117-1

I. ①美… II. ①琼… ②温… ③魏… III. ①母乳喂养—指南 IV. ①R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 139481 号

### 美国儿科学会母乳喂养指南

作 者: [美] 琼·扬格·米克 [美] 温妮·语

策划编辑: 赵丽娜

责任印制: 吕 越

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

版 次: 2017年9月第1版

ISBN 978-7-5304-9117-1 / R·2351

译 者: 魏伊慧

责任编辑: 张 芳

图文制作: 樊润琴

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

印 张: 15

印 次: 2017年9月第1次印刷

定价: 49.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## Foreword 前言

美国儿科学会向你推荐这本书——《美国儿科学会母乳喂养指南》（第2版）。

母乳喂养可以给宝宝的人生提供最佳开始。这本书可以使妈妈和其他照顾孩子的人了解母乳喂养给宝宝的神经系统、免疫系统以及心理发展带来的诸多益处；在宝宝出生前做好母乳喂养的准备；制订第一次哺乳以及把宝宝从医院接回家的计划；了解爸爸在母乳喂养中所扮演的角色；知道在妈妈重返职场继续母乳喂养时该怎么做。

这本书独一无二，因为它经过了众多专门研究母乳喂养的儿科医生的审查，书中的内容都是在美国儿科学会的大力支持下撰写的。医学信息的更新非常迅速，我们付出的所有努力都是为了保证本书可以给你提供最新的信息。你可以通过浏览美国儿科学会的官方网站 [www.healthchildren.org](http://www.healthchildren.org) 来获得相关研究的最新信息。

我们希望这本书可以成为父母们获取宝贵信息的最佳参考书，相信他们会发现这本书非常实用。我们建议父母们在阅读本书的同时咨询儿科医生，实际生活中医生会根据孩子的健康状况提供个性化的指导和帮助。

美国儿科学会由 62000 名儿科保健医生、儿科专科医生及小儿外科专家组成，致力于保障婴幼儿、儿童、青少年的健康、安全和幸福。

《美国儿科学会母乳喂养指南》再版也是美国儿科学会工作的一部分，我们希望能在大量的儿童健康信息中筛选出高质量的信息提供给父母们和其他照顾孩子的人。

埃罗尔·R. 奥尔登 ( Errol R. Alden ) 医生, FAAP

执行官

美国儿科学会

## **Dedication** 致 辞

谨以此书献给那些将孩子看作当下最大动力与未来最大希望的人。

美国儿科学会认为，对婴幼儿与儿童的健康与发育来说，母乳喂养有着重要的作用。这本书得以出版，要感谢那些妈妈和医学专家，他们在我们的文化中维护了母乳喂养的地位，并且希望当下与未来有越来越多的女性可以体验这种独一无二的经历，养育与呵护她们的孩子们。我们希望这本书可以使读到它的女性能更有信心地做出母乳喂养的决定，在母乳喂养早期获得一些帮助，找到解决问题的实用方法，知道在哪里寻求专业的母乳喂养帮助，想母乳喂养多久就喂养多久。

本书作者琼·扬格·米克（Joan Younger Meek）：

感谢桑迪·汤普森（Sandy Thompson），她是我的母亲，她在母乳喂养这件事上给予我的支持最终改变了我的职业生涯；感谢凯蒂（Katie）、蕾切尔（Rachel）和约瑟夫（Joseph），教我如何成为一个哺乳妈妈；感谢乔舒亚（Joshua）和尼古拉斯（Nicholas），让我知道成为祖母有多开心；感谢保罗（Paul），能够支持我母乳喂养的决定；感谢德博拉·斯夸尔（Deborah Squire）医生，作为一个支持母乳喂养的儿科医生，尽职尽责地密切关注着我的情况；还要感谢我在儿科实习时，信任我、把照顾孩子的重任安心交给我的那些家庭。

## 注 意

本书的内容不能替代儿科医生的意见，而只是进行补充。在进行任何医学治疗之前，你要向医生咨询，让他针对你的个人情况做出诊断，并告知你相关的症状与治疗方法。如果你对如何将本书中的知识运用到你的孩子身上有任何疑问，请咨询儿科医生。

# **Table of Contents** 目 录

## **第一章 选择母乳喂养 1**

- 母乳喂养对我有意义吗? 1
- 我的母亲是否有母乳喂养的经历? 4
- 母乳喂养对宝宝有哪些好处? 7
  - 对免疫系统的好处 7
  - 对生长发育的好处 9
  - 对心理的好处 10
- 母乳喂养对我也有好处吗? 11
- 可不可以选择配方奶? 13
- 母乳喂养: 自然的馈赠 16

## **第二章 完美的设计: 母乳喂养的机制 19**

- 母乳喂养的身体准备 19
- 分娩之后: 接下来会发生什么? 22
- 初乳: 宝宝的第一餐 22
- 过渡乳 24
- 成熟乳 25
- 母乳成分受什么影响? 26
- 母乳喂养的方式: 我有哪些选择呢? 28
- 自我鼓励 29



## 第三章 为宝宝的到来做好准备 31

我能母乳喂养吗？要做好身体准备 32

- 乳头内陷或扁平 33
- 乳房发生的变化 36
- 服用的药物 37

我还必须知道些什么？收集有关母乳喂养的信息 38

我需要帮助时，谁来帮助我？组建一个产后支持网络 40

- 合适的医院 41
- 合适的儿科医生 42
- 更多的专业支持 43
- 家庭支持 44

其他工作 45

母乳喂养需要什么？一些辅助用品 46

大日子 48

## 第四章 哺乳初体验 51

第一次哺乳 51

试着了解你自己：早期哺乳 54

- 哺乳的姿势 54
- 摇篮式 57
- 交叉式 58
- 橄榄球式（环抱式） 59
- 侧卧式 60
- 正确的衔乳姿势 61
- 乳头内陷或乳头扁平如何进行母乳喂养？ 66
- 抗拒吃奶 67

- 打嗝、吐奶以及拍嗝 68

- 练习中学习 69

供应与需求：形成母乳喂养规律 69

多久哺乳一次？ 75

黄疸 77

开始新生活 79

## 第五章 特殊情况 80

分娩时的特殊情况 80

- 剖腹产 81

- 早产儿与患有疾病的新生儿 82

- 双胞胎及多胞胎 89

考虑你自身的健康状况 90

- 癌症 92

- 乳房整形 92

- 常见病 94

药物治疗：哺乳期能吃什么药，不能吃什么药 94

- 避孕药物 95

烟草 97

- 软性毒品 98

重新开始：重新哺乳，重拾母乳喂养 98

- 获取帮助及信息 100

付出总会有回报 100

## 第六章 返回家中 102

良好的开端 102

特定时间的特定地点：养成哺乳习惯 103

- 挤出一些独处的时间 107
- 适应：母乳喂养的最初几个星期 110
  - 宝宝吃得好不好？ 111
  - 检查尿布 112
  - 体重增加 113
  - 你的乳房 114
  - 乳头触痛 115
  - 第一次体检 118
- 找到你的节奏：享受作为哺乳妈妈的生活 119
  - 重新回到外面的世界 120
  - 如何避孕？ 121
- 健康的家庭：坚持母乳喂养 123

>> 4

## 第七章 均衡的营养益处大 126

- 人如其食 126
- 健康的饮食对母乳喂养的作用 128
  - 钙 128
  - 维生素 D 130
  - 蛋白质 131
  - 铁 131
  - 叶酸 132
  - 关于补充剂 132
- 避免什么：可能对宝宝产生不良影响的物质 132
  - 咖啡因 134
  - 酒精 134
  - 汞 135
- 过敏与食物敏感 136

- 食物敏感 137

恢复身材：如何自然地减重？ 137

两个人，要吃得更好一些 138

## 第八章 一些常见问题的处理方法 141

为什么会痛？缓解乳房疼痛 142

- 乳腺管阻塞 143

- 涨奶 145

- 乳腺炎 146

- 宝宝也会被传染吗？一般的疾病及感染 147

宝宝为什么不吃奶？母乳喂养的常见问题 149

- 脱水 152

问题得到解决 152

5 <<

## 第九章 在婴儿期之后继续母乳喂养 153

多即是好 153

最初的6个月 154

- 供应与需求：母乳喂养规律的改变 155

- 食欲不振 156

- 宝宝在长大吗？ 157

- 宝宝的牙 158

妈妈不在身边：提前挤出乳汁给宝宝吃 161

- 挤奶 162

- 吸奶器 163

- 开始使用奶瓶 165

6~12个月的宝宝 168

1岁以上的宝宝 171

• 开始自我管理的旅程 172

• 对待其他人的意见 172

谢谢，我们很好：由你决定什么对你的宝宝最好 175

## 第十章 和宝宝分离 178

重返职场后，我该怎么哺乳？ 179

• 宝宝出生之后 183

• 返回学校 183

• 选择看护人 184

一个可调整的组合：乳房、吸奶器以及奶瓶 185

在工作中挤奶 188

• 改变你的时间安排 189

得到家庭成员的支持 191

工作与母乳喂养：良好的日常安排 193

>> 6

## 第十一章 给爸爸的话 194

现在是一家三口 194

这对你来说又意味着什么？ 197

• 协调工作与家庭生活 200

母乳喂养与性生活 203

我来照顾他，你睡觉吧：父母协作，相互帮助 205

## 第十二章 断奶 209

这是告别吗？ 209

现在是合适的断奶时机吗？ 210

逐渐分离：如何断奶 214

如果宝宝拒绝 221

陪我玩！与你的宝宝形成一个全新的亲子关系 222

## 第一章

# 选择母乳喂养



恭喜你怀孕了！这意味着你将经历一系列的情绪波动，要和宝宝做好准备一起迎接新生活。与此同时，你可能也要做出一些大大小小的决定：宝宝从医院回家后该睡在哪里？我还能继续工作吗？如果我重返职场谁来照顾宝宝？

1 <<

这些问题中最重要的就是，你是否选择母乳喂养。母乳喂养虽然是你个人的决定，但同时也对宝宝的健康有重要的影响。也许和许多准妈妈一样，你对母乳喂养有许多疑问，比如如何给宝宝哺乳，你的生活方式、时间安排及家庭环境是否适合母乳喂养等。不论是从短期还是从长期来看，母乳喂养都有益于你和你的宝宝，其中包括预防多种疾病。最后能决定是否母乳喂养的只有你自己，不过这本书里的信息或许对你做决定有一些帮助。

### 母乳喂养对我有意义吗？

母乳喂养可以说是最有益、回报最大的自然行为之一，但当你面对一大堆其他承诺，或者听到许多互相冲突的建议的时候，这种行为也可能看起来有些吓人。在后面的章节中，你将找到自

已关心的许多问题的清楚答案和具体解决方法，了解到帮助妈妈们正确并成功进行母乳喂养的支持服务体系，其中包括儿科医生、产科医生、护士、家庭医生、哺乳专家以及母乳喂养支持组织等。



» 2

母乳喂养确保宝宝的生命有最健康的开始，给妈妈和宝宝带来最重要的好处。

我们所做的所有努力，都是因为目前已有大量的研究表明，母乳喂养对婴儿多么有益。我们现在知道母乳喂养不仅加强了妈妈和宝宝之间的亲子关系，还有利于宝宝的健康，能促进他的脑部发育，精确地提供给他每个关键的发育时期所需的不同种类的营养物质。母乳喂养的益处如此之大，超过了其他任何一种喂养方式。事实上，全球的健康组织已经就母乳喂养的益处达成共识，



提倡给婴儿进食母乳——这种纯天然、有营养、又有情感交流功能的食物。例如，世界卫生组织（World Health Organization，简称WHO）鼓励女性纯母乳喂养（除了母乳，不给孩子吃任何东西）至孩子6个月大，并继续母乳喂养至孩子2岁或更长时间，以使孩子充分获得母乳的益处，得到最佳营养，提高抵抗力。美国妇产科医生学会（American College of Obstetricians and Gynecologists）、美国家庭医生学会（American Academy of Family Physicians）、母乳喂养医学会（Academy of Breastfeeding Medicine）、美国饮食营养协会（American Dietetic Association）也建议对6个月内的婴儿进行纯母乳喂养。美国儿科学会建议至少对4个月内的婴儿进行纯母乳喂养，但最好纯母乳喂养至婴儿6个月。妈妈应该坚持母乳喂养至少一年，之后只要妈妈与孩子都愿意，母乳喂养就可以继续，不过孩子满6个月后要适当添加一些辅食。

在你为当妈妈做各种各样的准备时，你一定想解开所有关于母乳喂养的疑惑。你会考虑如何协调好工作和母乳喂养的关系，如何让你的丈夫也参与到养育孩子中来，以及如果一开始哺乳并不顺利该怎么办。你要知道母乳喂养的机制，以确定哪些现象是正常的，并意识到会有哪些困难。与此同时，你也要了解一下你家附近有哪些机构可以给母乳喂养提供支持服务。

作为儿科医生，我们非常希望利用我们现有的知识来帮助你达到母乳喂养的目标。通过这本指南，我们会向你提供有关母乳喂养的足够的信息、鼓励与支持，帮助你顺利进行母乳喂养。你会知道，上百万的女性，无论是外出工作还是居家，是初产妇还是经产妇，是怎样通过母乳喂养来为她们的宝宝提供最好的营养