

我最爱喝 妈妈奶

开奶 催奶 追奶

全母乳喂养攻略

中日友好医院儿科主任
北京协和医学院博士生导师

周忠蜀 / 编著

超值赠送
月子里的
调养食谱挂图



我最爱喝 妈妈的奶

开奶、催奶、追奶
全母乳喂养攻略

周忠蜀 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我最爱喝妈妈的奶：开奶、催奶、追奶全母乳喂养攻略 / 周忠蜀编著.

-- 北京：电子工业出版社，2017.5

（孕育幸福事·家庭育儿难题系列）

ISBN 978-7-121-31094-2

I. ①我… II. ①周… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第053892号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：夏平飞

特约编辑：王 炜

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5 字数：160千字 彩插：1

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



目录

11/让宝宝顺利吃上第一口母乳

12/最适合宝宝的食物是母乳

14/开奶前是否给宝宝喂代乳品，要看情况

16/不要过度清洁乳头，有菌喂养有好处

17/吃了初乳的宝宝拥有更强的免疫力

18/宝宝的吸吮能刺激乳房尽早下奶

20/宝贝，可以吃奶啦

22/两大开奶妙方，缓解乳房肿胀

24/正确的哺乳姿势让喂奶更轻松

26/剖宫产妈妈怎样喂奶更轻松

27/妈妈乳头偏大也可以顺利喂养

28/乳头内陷或扁平的妈妈怎么母乳喂养

29/宝宝喝奶时嘴角漏奶是怎么回事

30/新妈妈的哺乳“装备”

31/早产儿的母乳喂养要点

33/这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

34/从按需哺乳逐渐过渡到按时哺乳

35/搞懂“奶阵”是个啥

36/宝宝饿了的三种表现

37/宝宝吃饱了的N种表现

38/怎样判断母乳是不是充足

39/让宝宝前奶、后奶都吃到

40/不要宝宝一哭就喂奶

41/母乳喂养得好不好，看指标就知道

42/妈妈的乳头很香甜，宝宝含着不放怎么办

43/学会巧妙拉出乳头

44/如果宝宝不愿意吸妈妈的乳头

46/宝宝“吃偏奶”要及时调整

48/不要让宝宝含着乳头睡

49/哺乳时这些事情最好别做

50/宝宝吐奶有轻有重，区别对待好得快

52/避免宝宝呛奶的五个要点

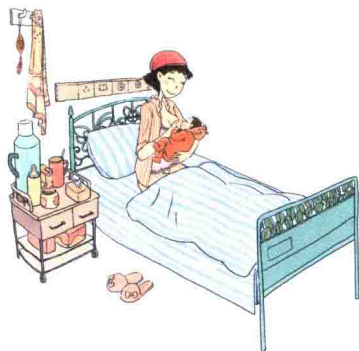
53/新手爸妈学拍嗝

54/双胞胎宝宝只靠母乳喂养也能吃饱

55/母乳喂养的宝宝需要补充维生素D

56/为什么吃母乳后宝宝总拉肚子

57/哺乳期需要给宝宝喝水的N种情况



59/做一只高产、高质的称职“奶牛”

- 60/产后“催奶”不要太着急
- 61/哺乳妈妈的“催奶”营养饮食
- 62/哺乳妈妈的饮食禁忌
- 64/爱吃肉的妈妈要小心宝宝便秘
- 65/哺乳期妈妈应该适量吃盐
- 66/乳房不胀了是不是奶水不够
- 67/奶水总是排不空，要挤出来吗
- 68/妈妈心情好、睡得香，奶水也会更充足
- 69/生气后奶水会有毒吗
- 70/3个妙招解决涨奶之痛
- 72/暂时性缺奶不要急着加配方奶
- 74/夜间哺乳的5个贴心建议
- 76/宝宝突然厌奶不用愁
- 77/公共场合喂奶，这样做免尴尬
- 78/这些情况，妈妈需暂停或减少哺乳
- 80/哺乳妈妈的性生活要注意避孕
- 82/普通感冒的妈妈也可以坚持哺乳
- 83/胸部整形的妈妈选择母乳喂养要慎重
- 84/顺利实现重新泌乳
- 85/吸奶器并不适合月子里使用
- 86/母乳喂养的7个误区

89/这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

- 90/选择合适的哺乳文胸
- 92/如何预防哺乳后乳房变形、萎缩
- 94/适合哺乳妈妈塑造完美乳房的妙招
- 96/这些食物吃了下奶又丰胸
- 98/下奶与丰胸两不误的美食推荐
- 100/宝宝长牙后总咬妈妈的乳头怎么办
- 102/乳头上出现“白点”是怎么回事
- 104/乳房一大一小要重视
- 105/招惹乳腺炎的N个习惯，你占了几个
- 106/急性乳腺炎的症状及防治方法
- 107/患了乳腺炎也可以给宝宝喂奶
- 108/乳房里有硬肿是奶水淤积了





111/“背奶”上班，你也能做到

112/让宝宝适应奶瓶是“背奶”成功的第一步

113/正确挤奶让“背奶”省心又省力

114/“背奶”需要准备哪些物品

116/每天喂养的时间要与妈妈的上班时
间相匹配

117/一定要每隔3小时挤一次奶吗

118/挤出的奶水怎么储存与解冻

120/积极应对上班后奶水减少

121/上班时漏奶巧化解

122/职场“背奶”妈妈的营养餐

124/夏天高温，怎样让宝宝喝到更新鲜
的母乳

125/职场哺乳妈妈不要为了体形刻意
节食

126/职场哺乳妈妈可以健康瘦身

128/职场妈妈要把运动贯穿到生活中

131/循序渐进结束母乳喂养：辅食—断奶—回奶

132/母乳到一定时候就没营养了吗

134/适时添加辅食，宝宝的营养更全面

136/宝宝会发出要吃辅食的信号

137/奶和辅食怎么合理安排

138/喂辅食后再补充奶

139/配方奶不能代替婴儿米粉作为辅食

140/添加辅食后如何应对宝宝不爱吃奶

141/这几种情况下不宜断奶

142/想办法先断掉宝宝的夜奶

144/妈妈宝宝都喜欢的断奶方式——自
然断奶

146/断奶不要反反复复

147/断奶阶段减少和妈妈接触的时间

148/避免传统的激烈断奶方法

149/断奶后仍然要保证奶类食物摄入量

150/断奶有可能引起宝宝营养不良

151/宝宝断奶后的饮食要点

152/有效回奶很重要，掌握这些就够了

153/微量元素制剂该补不该补

155/附录

155/常见蔬菜水果属性

156/哺乳期用药安全

158/哺乳期妈妈服用药物时的哺乳方
法表



我是妈妈最珍视的小宝贝，
她用身体里的营养，
为我酿造了香甜的奶水。





饿了，尿了，哭了……

我变着花样吸引妈妈的注意，
感受妈妈的疼爱。





我最爱喝 妈妈的奶

开奶、催奶、追奶
全母乳喂养攻略

周忠蜀 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我最爱喝妈妈的奶：开奶、催奶、追奶全母乳喂养攻略 / 周忠蜀编著.

-- 北京：电子工业出版社，2017.5

（孕育幸福事·家庭育儿难题系列）

ISBN 978-7-121-31094-2

I. ①我… II. ①周… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第053892号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：夏平飞

特约编辑：王 炜

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5 字数：160千字 彩插：1

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

前言

推出手术室，最初的喜悦过后，筋疲力尽的妈妈要开始面临身体的种种不适，顺产的妈妈大多逃不过侧切一刀，剖宫产的妈妈更是要忍受术后伤口的剧痛。然而，为了宝宝的口粮，护士会教你没完没了地催奶，奶奶、姥姥看着宝宝饿得哇哇哭也会言语催促，疲惫的妈妈更是一心想着下奶。

奶水没下来时看着宝宝饿得哇哇哭，妈妈也常常急得哭，原以为奶水下来就万事大吉了，却不料涨奶的疼痛更是如同酷刑……而这一切只是开始。一旦你选择了母乳喂养，生活就开始变得极度不自由，每隔2小时要喂一次奶，再也睡不了一个整夜觉；为了奶水更有营养，甚至要放弃自己最爱吃的很多食物，一切的一切都得优先考虑这个横空出世、嗷嗷待哺的小家伙。

喂奶的日日夜夜，妈妈内心装着如此多的小心愿，好好逛一次街，好好看一场电影，好好出去旅游一次，哪怕是短途游……皆因小人儿的到来，全都成了奢望，妈妈也会抱怨，真希望把他塞回肚子里去。然而，听到宝宝咕嘟咕嘟吃奶时的声音如此动听，看到宝宝熟睡时唇边泛起的笑容如此迷人，每一位妈妈内心深处想的一定是：“一切都值了。”

这，就是伟大的母爱，即使忍受着那么多的剧痛，付出那么多的努力，也要给宝宝最好的营养——母乳！







11/让宝宝顺利吃上第一口母乳

12/最适合宝宝的食物是母乳

14/开奶前是否给宝宝喂代乳品，要看情况

16/不要过度清洁乳头，有菌喂养有好处

17/吃了初乳的宝宝拥有更强的免疫力

18/宝宝的吸吮能刺激乳房尽早下奶

20/宝贝，可以吃奶啦

22/两大开奶妙方，缓解乳房肿胀

24/正确的哺乳姿势让喂奶更轻松

26/剖宫产妈妈怎样喂奶更轻松

27/妈妈乳头偏大也可以顺利喂养

28/乳头内陷或扁平的妈妈怎么母乳喂养

29/宝宝喝奶时嘴角漏奶是怎么回事

30/新妈妈的哺乳“装备”

31/早产儿的母乳喂养要点

33/这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

34/从按需哺乳逐渐过渡到按时哺乳

35/搞懂“奶阵”是个啥

36/宝宝饿了的三种表现

37/宝宝吃饱了的N种表现

38/怎样判断母乳是不是充足

39/让宝宝前奶、后奶都吃到

40/不要宝宝一哭就喂奶

41/母乳喂养得好不好，看指标就知道

42/妈妈的乳头很香甜，宝宝含着不放怎么办

43/学会巧妙拉出乳头

44/如果宝宝不愿意吸妈妈的乳头

46/宝宝“吃偏奶”要及时调整

48/不要让宝宝含着乳头睡

49/哺乳时这些事情最好别做

50/宝宝吐奶有轻有重，区别对待好得快

52/避免宝宝呛奶的五个要点

53/新手爸妈学拍嗝

54/双胞胎宝宝只靠母乳喂养也能吃饱

55/母乳喂养的宝宝需要补充维生素D

56/为什么吃母乳后宝宝总拉肚子

57/哺乳期需要给宝宝喝水的N种情况



59/做一只高产、高质的称职“奶牛”

- 60/产后“催奶”不要太着急
- 61/哺乳妈妈的“催奶”营养饮食
- 62/哺乳妈妈的饮食禁忌
- 64/爱吃肉的妈妈要小心宝宝便秘
- 65/哺乳期妈妈应该适量吃盐
- 66/乳房不胀了是不是奶水不够
- 67/奶水总是排不空，要挤出来吗
- 68/妈妈心情好、睡得香，奶水也会更充足
- 69/生气后奶水会有毒吗
- 70/3个妙招解决涨奶之痛
- 72/暂时性缺奶不要急着加配方奶
- 74/夜间哺乳的5个贴心建议
- 76/宝宝突然厌奶不用愁
- 77/公共场合喂奶，这样做免尴尬
- 78/这些情况，妈妈需暂停或减少哺乳
- 80/哺乳妈妈的性生活要注意避孕
- 82/普通感冒的妈妈也可以坚持哺乳
- 83/胸部整形的妈妈选择母乳喂养要慎重
- 84/顺利实现重新泌乳
- 85/吸奶器并不适合月子里使用
- 86/母乳喂养的7个误区

89/这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

- 90/选择合适的哺乳文胸
- 92/如何预防哺乳后乳房变形、萎缩
- 94/适合哺乳妈妈塑造完美乳房的妙招
- 96/这些食物吃了下奶又丰胸
- 98/下奶与丰胸两不误的美食推荐
- 100/宝宝长牙后总咬妈妈的乳头怎么办
- 102/乳头上出现“白点”是怎么回事
- 104/乳房一大一小要重视
- 105/招惹乳腺炎的N个习惯，你占了几个
- 106/急性乳腺炎的症状及防治方法
- 107/患了乳腺炎也可以给宝宝喂奶
- 108/乳房里有硬肿是奶水淤积了





111/“背奶”上班，你也能做到

112/让宝宝适应奶瓶是“背奶”成功的第一步

113/正确挤奶让“背奶”省心又省力

114/“背奶”需要准备哪些物品

116/每天喂养的时间要与妈妈的上班时间安排相匹配

117/一定要每隔3小时挤一次奶吗

118/挤出的奶水怎么储存与解冻

120/积极应对上班后奶水减少

121/上班时漏奶巧化解

122/职场“背奶”妈妈的营养餐

124/夏天高温，怎样让宝宝喝到更新鲜的母乳

125/职场哺乳妈妈不要为了体形刻意节食

126/职场哺乳妈妈可以健康瘦身

128/职场妈妈要把运动贯穿到生活中

131/循序渐进结束母乳喂养：辅食—断奶—回奶

132/母乳到一定时候就没营养了吗

134/适时添加辅食，宝宝的营养更全面

136/宝宝会发出要吃辅食的信号

137/奶和辅食怎么合理安排

138/喂辅食后再补充奶

139/配方奶不能代替婴儿米粉作为辅食

140/添加辅食后如何应对宝宝不爱吃奶

141/这几种情况下不宜断奶

142/想办法先断掉宝宝的夜奶

144/妈妈宝宝都喜欢的断奶方式——自然断奶

146/断奶不要反反复复

147/断奶阶段减少和妈妈接触的时间

148/避免传统的激烈断奶方法

149/断奶后仍然要保证奶类食物摄入量

150/断奶有可能引起宝宝营养不良

151/宝宝断奶后的饮食要点

152/有效回奶很重要，掌握这些就够了

153/微量元素制剂该补不该补

155/附录

155/常见蔬菜水果属性

156/哺乳期用药安全

158/哺乳期妈妈服用药物时的哺乳方法表



让宝宝顺利吃上第一口母乳

随着一声响亮的啼哭声，

宝宝诞生了，

幸福的泪水情不自禁地滑落妈妈的眼角，

护士把处理干净的小宝贝抱到妈妈怀里，

不久之后，小家伙开始哭泣，

原来他饿了，想要吃。

看，他张着小嘴四处寻觅，

而妈妈要做的就是配合他，

让他顺利地吃上最香甜的母乳。



我的小肚子已经饿得咕咕叫了。要吃妈妈的奶。妈妈你准备好了吗？