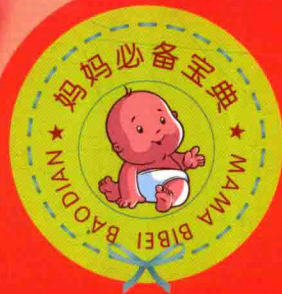


任何一位学识渊博的营养学家，都不可能创造出比母乳更适合新生儿需要的代乳品，而母乳喂养能够全面满足新生儿的营养需要和情感需要。



MURU WEIYANG
QUANTUJIE

母乳喂养 全图解



陈升平 编著

中国医药科技出版社



母乳喂养 全图解

陈升平 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

越来越多的新手妈妈在母乳喂养过程中遇到各种难题，她们或是担心给孩子哺乳后乳房松驰下垂而不愿喂母乳；或者愿意喂母乳，但因缺乏专业、有效的指导而导致不下奶、奶少、漏奶、胀奶、乳腺炎、乳头皲裂、乳房一大一小等问题，最终不得不放弃母乳喂养。

本书用通俗易懂的语言和近百张温馨直观的图片，帮助新手妈妈克服母乳喂养中的重重困难，从怎样掌握正确的哺乳姿势，如何判断奶是否够吃，到乳头皲裂、胀奶、溢奶怎么处理，如何使用吸奶器和保存、加热母乳，再到职场妈妈如何坚持母乳喂养，怎样选择断奶时机等，都给出科学、实用、贴心的指导。书后还特别附上科学添加辅食指南。

愿本书为千千万万奋斗在母乳喂养道路上的妈妈们加油打气！

图书在版编目（CIP）数据

母乳喂养全图解 / 陈升平编著. —北京：中国医药科技出版社，
2016.10

ISBN 978-7-5067-8724-6

I. ①母… II. ①陈… III. ①母乳喂养—图解 IV. ①R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第235674号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889 × 1194mm $1/_{24}$

印张 6

字数 104千字

版次 2016年10月第1版

印次 2016年10月第1次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8724-6

定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

母乳喂养是上天赐予每一位母亲的本能。它是一个充满艰辛与困难的历程，但同时又是充满快乐与幸福的过程，一切的成果都会在宝宝身上呈现出来，你最终会发现，母乳喂养的好处超乎你的想象。

也许有的妈妈会问：人类是高级的哺乳动物，母乳喂养是人类本能的生活方式，每一代人都要生儿育女，哺育子女难道不是本能吗？还需要学习吗？

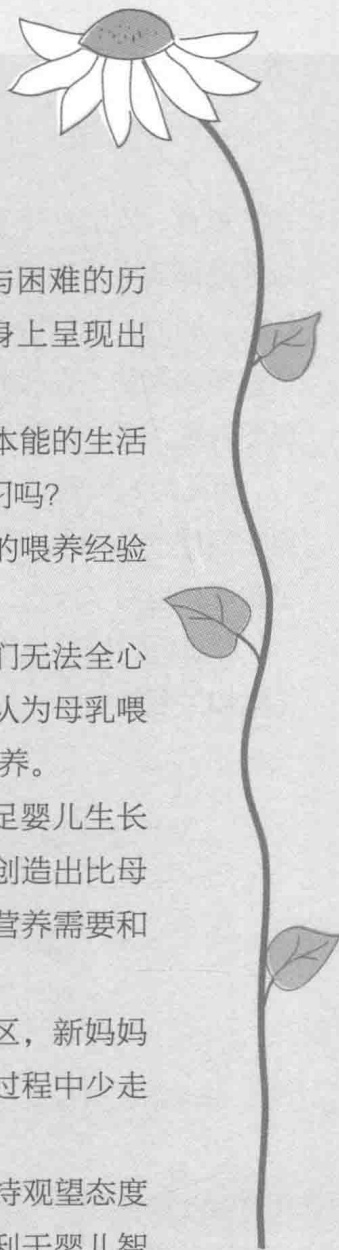
也有很多妈妈认为老一代人有着丰富的喂养经验，可以以她们的喂养经验为参考，不需要再去专门学习这方面的知识。

在这个快节奏的社会中，来自各方面的工作压力都使得新妈妈们无法全心全意地专注于母乳喂养。还有的妈妈也许曾受到一些错误的引导，认为母乳喂养会造成乳房下垂和身材变形，因此纠结到底该母乳喂养还是人工喂养。

毋庸置疑，新生儿一出生就需要合理的喂养，而母乳是最能满足婴儿生长发育需要的天然营养品。任何一位学识渊博的营养学家，都不可能创造出比母乳更适合新生儿需要的代乳品，而母乳喂养能够全面满足新生儿的营养需要和情感需要。

由于时代和知识的局限，上一代人的经验中不免存在许多的误区，新妈妈们一定要尽早学习一些科学合理的哺乳知识，不仅能在以后的哺乳过程中少走弯路，而且母乳喂养还能给宝宝和妈妈带来很多不可替代的影响。

近几年，“毒奶粉”事件的出现，海外代购的真假难辨，让更多持观望态度的妈妈选择了母乳喂养，母乳喂养有诸多好处。母乳中的营养，有利于婴儿智



前言



力的发育，同时在母乳喂养过程中，有利于母子间感情的交流，也有利于婴儿早期的健康人格的建立，所有这些都是用奶瓶进行的人工喂养所无法比拟和替代的。同时，我们说母乳喂养对母亲也是有好处的，因为母亲在孕期体内积累了很多的脂肪，在母乳喂养的过程中，这些能量能被消耗，有利于母亲产后体形的恢复，同时也有利于子宫的恢复。

哺乳的妈妈最伟大，也最美丽。母乳是妈妈给孩子最好的礼物，妈妈都希望把最好的东西给自己的宝宝。所以，年轻的新妈妈，千万不要放弃哺乳。为了孩子，也为了自己，请坚持母乳喂养！

希望妈妈们都能用你们的乳汁来哺育自己的宝宝，同时也把世界上最好的礼物和关爱献给自己的宝宝，祝愿所有的宝宝都能够健康成长。



编者

2016年9月





第一章
为什么母乳喂养
最好

母乳是宝宝最安全、最有营养的天然食物 | 002

1. 母乳的营养成分较完备，各种成分的配合比较适当 | 002
2. 母乳的成分能随着宝宝发育的需要相应地变化 | 002
3. 易消化、吸收，可被婴儿机体有效利用 | 003
4. 母乳中含有多种增加宝宝免疫抗病能力的物质，可使宝宝在刚出生的第一年中减少生病的概率 | 004
5. 母乳的温度宜于婴儿食用而且清洁、新鲜，随时可食用，被污染的机会较少 | 004

母乳喂养能够增进感情交流，帮助妈妈快速恢复 | 005

1. 母乳喂养会影响身材吗 | 005
2. 母乳喂养会使乳房下垂吗 | 006

母乳喂养能降低妈妈罹患某些恶性肿瘤的概率 | 007

1. 母乳喂养能降低妈妈乳腺癌的发病率 | 007
2. 母乳喂养还可以降低妈妈卵巢癌的发病概率 | 008
3. 母乳喂养的宝宝患癌症的风险会更小 | 008

母乳喂养常见误区 | 009

错误一：添加辅食宜早不宜迟，宝宝7个月以后再添加辅食就比较困难了 | 009

错误二：宝宝半岁后只能吃到稀薄的母乳，营养不良，脑发育不

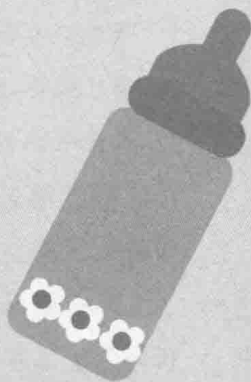
全，医生称单靠母乳难以满足宝宝所需营养 | 009

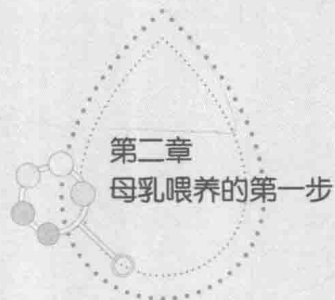
错误三：有的妈妈身材瘦瘦小小，而且在别人看来面色不佳，那么她的乳汁营养一定不高 | 010

错误四：宝宝感冒了，妈妈大量补充维生素C可以通过乳汁补充到宝宝体内 | 010

做对这10件事，你也可以轻松母乳喂养 | 011

1. 进行母乳喂养要从孕期做起 | 011
2. 适当增加乳母营养是乳汁充盈的重要保证 | 011
3. 鼓励妈妈自然分娩，产后做到频繁有效吸吮 | 011
4. 母乳喂养的姿势要正确 | 012
5. 母婴同室 | 012
6. 不定时哺乳，按需供给好处多 | 012
7. 充分排空乳房，可促进乳汁分泌 | 013
8. 注意哺乳细节，哪怕婴儿有吸奶问题时，也千万不能给他奶嘴 | 013
9. 在母乳喂养的过程中，妈妈要学会判断宝宝什么时候是吃饱的状态 | 013
10. 家庭的鼓励和支持是母乳喂养的保证 | 013





第二章 母乳喂养的第一步

早接触、早吸吮、早开奶 | 016

第一次给宝宝哺乳的苦与乐 | 017

(一) 哺乳之苦 | 017

1. 奶水不足 | 017

2. 涨奶之痛 | 017

3. 溢奶之烦 | 017

4. 哺乳之累 | 017

5. 睡眠之少 | 018

6. 黄疸之灾 | 018

7. 饮食之忌 | 018

8. 咬奶之痛 | 019

9. 乳房一大一小 | 019

(二) 哺乳之乐 | 019

1. 哺乳之成就感 | 019

2. 宝宝之免疫力 | 019

3. 宝宝之依恋感 | 020

掌握哺乳的正确姿势 | 020

摇篮式 | 020

半躺式 | 021

橄榄球式 | 021

侧卧式 | 021

小贴士 如何判断哺乳姿势是否正确 | 022

如何提高乳汁的分泌量 | 024

1. 自信 | 024
2. 注意“食”效 | 024
3. 两边的乳房都要喂 | 024
4. 多多吮吸 | 024
5. 吸空乳房 | 024
6. 保持好心情 | 024
7. 补充水分 | 025
8. 充分休息 | 025
9. 按摩刺激 | 025
10. 避免乳头受伤 | 025

如何解决漏奶和胀奶的问题 | 026

1. 产后漏奶严重，怎样缓解让它“不漏”呢 | 026
2. 胀奶有硬块却挤不出奶怎么办 | 027



宝宝要吃奶的信号 | 030

1. “小动作”不断 | 030
2. 小眼睛盯着妈妈的身体 | 030
3. 哭闹“耍脾气” | 030

多长时间喂一次奶最科学 | 031

怎样才能知道宝宝是否吃饱了呢 | 032

1. 乳房的自我感觉 | 032



2. 宝宝吃奶的声音 | 032

3. 宝宝的满足感 | 032

4. 大小便次数 | 033

5. 体重增长 | 033

6. 体重称量 | 033

7. 奶量计算 | 033

8. 宝宝吃不饱 | 033

母乳宝宝的体重增长问题 | 035

1. 宝宝生长发育指标 | 035

2. 宝宝不长肉是母乳喂养不当吗 | 036

小贴士 “袋鼠喂养法”的神奇效果 | 037

宝宝呛奶、吐奶了怎么办 | 038

1. 新生儿为什么比较容易出现吐奶的情况呢 | 038

2. 溢奶不可怕，呛奶、吐奶就要小心了 | 038

3. 如何正确处理宝宝吐奶 | 039

小贴士 帮助宝宝拍嗝的正确方法 | 039

宝宝只偏爱一侧的乳房怎么办 | 040

夜间哺乳应该遵循什么原则 | 042

1. 夜间哺乳的时候需要警惕宝宝着凉 | 042

2. 随着宝宝长大，慢慢调整夜间哺乳次数 | 042

3. 夜间建议按需哺乳 | 043

4. 不要让宝宝整夜含着奶头 | 043

宝宝罢奶了怎么办 | 044

1. 喂养不当造成的罢奶 | 044
2. 宝宝自身存在问题 | 045

用吸奶器如何帮助产奶 | 048

1. 电动和手动吸奶器哪个更好 | 048
2. 吸奶器，你真的会用吗 | 048
3. 用吸奶器有“副作用”吗 | 049

妈妈如何挑选哺乳文胸 | 050

1. 罩杯 | 050
2. 质地 | 050
3. 抗菌功能 | 050
4. 钢托文胸 | 050
5. 非钢托文胸 | 051
6. 肩带 | 051
7. 开口方式 | 051
8. 数量 | 052
9. 乳垫 | 052

如何正确区分乳腺炎和普通发烧 | 052

1. 乳腺炎和普通发烧有什么区别 | 052
2. 有病早治，妥善护理 | 052

乳母的饮食宜忌 | 054

1. 如何合理安排乳母的饮食 | 054



2. 哺乳期的饮食禁忌 | 055

乳头经常被咬破怎么办 | 056



第五章 上班妈妈的 母乳喂养

“产假后休克”如何“复苏” | 060

1. 懂得求助 | 061
2. 宽容对待岗位的变化 | 061
3. 多和同事沟通 | 061

如何保存和取用母乳 | 062

1. 如何保存母乳 | 062
2. 乳汁的颜色有异还能吃吗 | 063
3. 如何正确地解冻、加热母乳 | 064

怎样调整宝宝吃夜奶的时间 | 065

1. 到了规划的哺乳时间，就把宝宝叫醒 | 066
2. 一次哺乳就一定要喂饱 | 066
3. 努力遵循“哺乳—玩耍—睡觉”的循环模式 | 066
4. 采取拖延战术 | 066
5. 家长们要有耐心，做法要一致 | 067

长辈带宝宝的注意事项 | 067

1. 不要久抱或强行要求宝宝站立，建议让宝宝尽情爬行 | 068
2. 如果外出要给宝宝做足防晒功夫 | 068
3. 不要嚼烂食物喂宝宝 | 069
4. 育儿理念需要与时俱进 | 070

5. 老人们不宜太骄纵孙子孙女 | 070
6. 让宝宝在白天也能有合理的睡眠时间 | 070
7. 为了健康, 坚决抵制重口味 | 071
8. 别给宝宝穿过多的衣服 | 071
9. 爸爸妈妈和老人步调要一致 | 071

国家有关哺乳期的法律规定 | 072

1. 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》 | 072
2. 《中华人民共和国劳动法》 | 072
3. 《女职工劳动保护特别规定》 | 073
4. 《中华人民共和国人口与计划生育法》 | 073
5. 劳动部关于印发关于贯彻执行《中华人民共和国劳动法》若干问题的意见的通知 | 073



哺乳期妈妈抽烟对宝宝有害吗 | 076

1. 哺乳期抽烟的危害 | 076
2. 有什么好的戒烟方法吗 | 077
3. 戒不掉烟的宝妈在哺乳期应该注意的问题 | 077

小贴士 全家遵守“戒烟令” | 077

妈妈染发后还能母乳喂养吗 | 078

1. 染发剂对人体有什么危害 | 078
2. 进口染发剂更安全吗 | 078
3. 哺乳期禁止染发是危言耸听吗 | 079



第六章 特殊情况下的 喂养

4. 已经染发了如何补救 | 079

妈妈感冒期间是否停止哺乳 | 080

1. 哺乳期轻度感冒 | 080
2. 哺乳期风寒感冒 | 080
3. 哺乳期病毒性感冒 | 081

乙肝大三阳的妈妈可以进行母乳喂养吗 | 081

1. 乙肝大三阳的宝妈母乳喂养时的注意事项 | 082
2. 患有乙肝的宝妈是否能够与宝宝同室而睡 | 083

小贴士 乙肝患者日常如何调养 | 083

妈妈患上乳腺炎后怎么办 | 084

1. 得了乳腺炎还能给宝宝哺乳吗 | 084
2. 得了乳腺炎却坚持哺乳，要注意什么 | 084

小贴士 乳腺炎多发于哺乳期 新妈妈切莫掉以轻心 | 085

双胞胎怎么样才能够同时哺乳 | 086

1. 双胞胎宝宝奶能够吃吗 | 086
2. 双胞胎宝宝喂养要点 | 087
3. 双胞胎宝妈如何照顾好自己和宝宝 | 088

宝宝有黄疸，如何分情况喂养 | 089

1. 学会辨别生理性黄疸、病理性黄疸 | 090
2. 黄疸不可怕，但要多观察 | 090
3. 针对有黄疸的宝宝，喂养时应该注意什么 | 091
4. 新生儿黄疸在家如何护理 | 091

妊娠期患有糖尿病的妈妈能哺乳吗 | 092

1. YES OR NO | 092

2. 管住嘴是关键 | 092

小贴士 糖尿病妈妈怎么吃 | 093

自然断奶和主动断奶 | 096

1. 什么是自然断奶和主动断奶 | 096
2. 主动断奶，你真的想清楚了吗 | 096
3. 主动断奶怎么断 | 097
4. 断奶晚对宝宝有害处吗 | 098

秋季断奶好时机 | 099

1. 不建议妈妈选择在夏季断奶 | 099
2. 冬季断奶又有什么缺点呢 | 099
3. 春季断奶也有弊端 | 100
4. 断奶的最佳时间为秋季 | 100

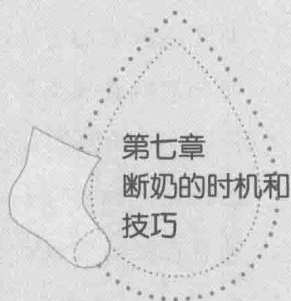
如何选择适当的断奶时机 | 100

1. 必须观察宝宝的身体状况 | 100
2. 尽可能温柔，不要急于求成 | 101
3. 避免在家庭有重大变故时断奶 | 101
4. 断奶年龄最好别超过2岁 | 101

警惕断奶不当伤害宝宝 | 102

1. 给宝宝断奶的三大误区 | 102
2. 谨防宝宝患上“断奶综合征” | 103

教你断奶19招 | 105



1. 学步前宝宝断奶十招 | 105

2. 学步宝宝断奶九招 | 106

断奶期宝宝喂养新理念 | 108

1. 改变宝宝的日程安排 | 108

2. 自己动手，丰衣足食 | 109

3. 让宝宝规律吃饭喝水，避免饥渴 | 109

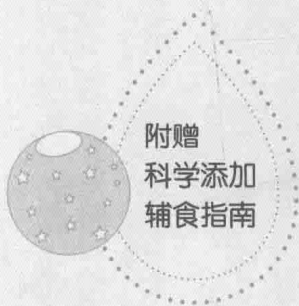
4. 充分动员宝宝的联想能力 | 109

5. 最好在宝宝要求吃奶之前提供替代品 | 110

6. 像大人一样吃饭 | 110

7. 让小嘴巴动起来 | 110

8. 尽量别让宝宝养成含着奶嘴入睡的习惯 | 111



附赠
科学添加
辅食指南

添加辅食的最佳时机 | 114

1. 给宝宝添加辅食的条件 | 114

2. 添加辅食的原则 | 115

3. 宝宝可以吃哪些辅食 | 116

不同月龄宝宝辅食添加顺序 | 117

1. 1-3个月 | 117

2. 4-6个月 | 117

3. 6-8个月 | 117

4. 8-12个月 | 118

经典辅食23例 | 119

- 米汤 | 119
- 蛋黄泥 | 119
- 鸡汤南瓜泥 | 119
- 肉末茄泥 | 119
- 肉末粥 | 119
- 香蕉粥 | 120
- 牛奶蛋黄米汤粥 | 120
- 鲜玉米糊 | 120
- 梨酱 | 120
- 苹果胡萝卜汁 | 120
- 白萝卜生梨汁 | 121
- 肝肉泥 | 121
- 贝母粥 | 121
- 芝麻粥 | 121
- 番茄鸡蛋什锦面 | 121
- 蒸南瓜（红薯） | 121
- 五彩冬瓜盅 | 122
- 松仁豆腐 | 122
- 小米山药粥 | 122
- 八宝粥 | 122
- 鸡肉白菜饺 | 122
- 豆腐鲫鱼汤 | 123
- 蘑菇炖豆腐 | 123

