



上海科普图书创作出版专项资助

上海科学技术出版社 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



哺乳谁动了 乳房的功能？

任钰雯 编著



上海科普图书创作出版专项资助

哺乳

——谁动了乳房的功能？

任钰雯 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哺乳：谁动了乳房的功能？ / 任钰雯编著. —上海：

上海科学技术出版社，2015.6

ISBN 978-7-5478-2605-8

I. ①哺… II. ①任… III. ①母乳喂养—基本知识

IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067349 号

哺乳——谁动了乳房的功能？

任钰雯 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 190 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2605-8/R·895

定价：35.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向承印厂联系调换。

内容提要

为什么要为女性的乳房来写此书？太多关于女性乳房的书了，有保养，有故事，还有整形，但是关于乳房功能的科普书籍，难得一见。

乳房的功能是哺乳，但在最近 100 多年间，配方奶在很多地方占据了人类哺乳的大部分江山，母乳喂养已成为公众热议的话题。为什么乳房和性感高度相关？乳腺癌的流行说明了什么？勇敢追求美的女性，是否必须牺牲乳房的哺乳功能？您将在本书中得到解答。

本书介绍了乳房这个哺乳器官的发生发育及功能实现的过程。书中作者分享了她自己的哺乳经历，生动地展示了哪些因素会干扰人类乳房实现功能，哪些因素能促进成功的母乳哺育。

了解乳房，不仅仅是它的外部形态，当人们能透过表象来更广泛和深入地认知乳房时，将会发现一个新的女性世界。让我们来重新思考周围的环境，女性是否处在一个有利于她们与生俱来的功能实现的世界？我们未来该朝什么方向努力？这是作者希望读者看完此书后能有的思考。

前言

哺乳，就是用乳房喂奶，就好像走路，就是用脚前进。

十几年前我在修一门研究生课程的时候，花了一整个学期，写出了有一本书那么厚的文章，完成了这个课程的功课。当时我选的主题是母乳喂养，从开始分析母乳喂养的现状到设计一个可行的母乳喂养促进项目，那时留给我的最深记忆就是在交作业规定日期前的焦虑。学期结束，教授给了我“A”，除了感到如释重负和些许的欣慰外，就如其他同学一样，也顺手将这份累积了我一个学期心血的作业束之高阁了。

我无论如何不会想到，曾经花了一个学期研究过母乳喂养并且写出了得A作业的我，到自己真的开始母乳喂养了，仍旧不知所措。也正因为这不知所措，在成为母亲之后，我的人生就和母乳喂养紧密相关了。

回看我当年的作业，讲到母乳喂养的好处，什么阻碍了母乳喂养，如何设计母乳喂养促进项目，数据、表格、参考文献，洋洋洒洒，唯独没有……

该如何进行母乳喂养——如何使用我们的乳房进行哺乳！

当我们讲到走路，肯定会想到用脚。脚是用来走路的，这一点毋庸置疑。当然，脚也有其他用途，甚至在历史的某个时期，被畸形挤压的脚还是一种美甚至是带有性感意味的象征。但这已经都过去了。走路用脚，脚用来走路，逻辑关系非常清晰。那么哺乳用乳房，乳房用来哺乳；等一下，为什么看到一个女性穿着凉鞋露着脚趾在走路，

人们习以为常，而看到一个女性，即使遮掩得再好，用她的乳房在公共场合哺乳，在国外有时甚至会引起一场法律诉讼呢？在世界上的一些国家和地区，甚至有法律来保护女性在公共场合哺乳的权利。

这就是说，女性乳房的地位，肯定不等同于脚。这一对挺立于胸前的器官，在人类女性身上的表现，和其他哺乳动物有所不同的，那就是从青春期开始，即使不怀孕和哺乳，也是凸起的。或许人体没有哪个器官像女性乳房那样在历史、宗教、文艺、社会形态等方面被赋予那么多种多样的意义。但是无论乳房的意义怎么被解读，人们也难以否认以下事实。

乳房是分泌乳汁的器官，它的功能是哺乳，和其他哺乳动物一样，大自然设定好人类出生后是吸吮母亲的乳房获得乳汁而长大的。

然而，当配方奶和奶瓶发明之后，人类的乳房渐渐和哺乳越走越远了。哺乳，这一人类赖以生存及繁衍后代的最基本的自然能力，为什么越来越少的人们去使用它？换句话说，越来越少的女性知道如何使用她的乳房去完成哺乳这个功能了。

穿比基尼、性感内衣，迷人，保养，筛查，手术，现代社会中商业和医学传递给女性太多乳房的其他信息，造就了女性乳房美和健康的各种标准。当人们希望乳房圆润坚挺且不生病的同时，哺乳，仿佛成了一个不太起眼，或者很难使用的功能键。

哺乳是人类一种需要学习而获得的能力。这并非意味着当一个妈妈就需要花很多的时间去看母乳喂养的专著。就像一个周岁的婴儿学步，本能，加练习，还有周围人偶尔的扶助，女性在生育孩子之后，是通过和孩子之间的相互配合来熟练掌握这一技术，本能，加练习，同时周围人的支持也很重要。

当人们把女性乳房和它的功能——哺乳分离开来时，婴儿喂养在人们心目中的固有形象就不是母亲用乳房哺育她的孩子了。我们常常可以看到儿童玩具里的娃娃就跟随着一个奶瓶，仿佛婴儿天生就该从那里得到他们的食物。而当孩子在玩这些玩具的时候，很自然地拿起奶瓶放在娃娃的嘴里，扮演妈妈的角色。如此一来，我们怎么能够预期，未来，当这些孩子成长为母亲，怀抱婴儿时，是自然的哺乳，还是想到奶瓶？

乳房哺乳的功能为什么在人们心目中弱化？

商业渗透是地毯式的。准妈妈有着很长的购物清单，但是常常对母乳喂养知之甚少。还没有开始哺乳，就已经有了“没有奶怎么办”的想法。而看看周围，仿佛到处都是母乳不足的妈妈，奶粉奶瓶似乎已经替代了母亲的乳房和乳汁。加上现代女性需要在产后继续工作，公共场合的哺乳仍旧在不少人眼中属于尴尬事件，这使得长期母乳喂养更是困难重重。

母乳喂养，对于属于哺乳动物的人类而言，本该是必经之路，而现在，成了一种选择。有时候，甚至是需要抗争和奋斗才能获得的。这也是十几年前，我在电脑前写作业的时候，从未曾想到过的。家庭和社会的支持是很重要的，我没有想到，由母乳喂养而引起的一些争论会如此激烈。

我希望通过本书可以带领大家一起进入一个女性思考者的世界，能引领大家共同走过一条探索之路，一条发现之路，一条重新思考之路，一条人生成长之路。展现给大家的，不只是介绍乳房哺乳功能的科普读物，还有围绕在乳房周围的有形和无形的环境，能让所有的人来对比他们心中对此的原本印象，从而重新认识乳房，引发思考，回归自然之初。



目 录

第一章 牛乳攻占人乳的百年之战——母乳喂养文化衰落之主因

配方奶的侵略战 /1

历史上母乳替代品的尝试 /2

19 世纪开始母乳替代品的流行 /4

19 世纪配方奶流行的危害 /6

20 世纪配方奶公司对母乳喂养领域的进一步侵略 /7

母乳喂养的重新崛起 /12

敢于直言的先驱 /12

历史转折点 /14

母乳与配方奶之战仍在继续 /16

创建支持母乳喂养的环境 /19

第二章 人类女性乳房的特殊地位——男人的需要、婴儿的需要

公共场合哺乳引发的争议 /21

不正当暴露? /21

同样的吸吮不一样的境遇 /22

人类女性的乳房究竟为何如此特殊 /25

为什么只有人类女性的乳房在非孕期和非哺乳期也是隆起的 /25

为什么女性的乳房和性感高度相关 /29

乳房与母亲角色确认 /33

难以确定的“母亲”的定义 /33

母乳喂养与亲子关系 /37

“亲生后母” /41

减少受害者 /43

母乳喂养与女性职业 /44

以男性为主导的成功论影响女性的角色 /44

应从母职对母婴健康的重要性来思考 /45

第三章 女性杀手乳腺癌的流行——是因为母乳喂养的不流行?

生活方式的改变与乳腺癌 /47

乳腺癌的高发和母乳喂养率的下降有明显的时间同步 /47

西方的生活方式对发展中国家乳腺癌发病率的影响 /49

母乳喂养对降低乳腺癌发病率的贡献 /50

不争的事实 /50

母乳喂养降低乳腺癌发生的原理 /51

为何尚无定论 /51

第四章 乳房整形——强化装饰的同时应有对哺乳功能的考虑

美丽不应牺牲功能 /53

以大为美促使隆胸技术发展 /53

假体隆胸简介 /55

使隆胸对乳房哺乳功能的损害最小化 /57

当母乳喂养遭遇隆过的胸 /58

隆胸后可以母乳喂养吗 /58

隆胸后母乳喂养可能出现的问题及应对 /59

影响女性胸部形态的因素 /61

第五章 欢迎来到乳房的自然世界 ——理解乳房发育是为了实现哺乳功能

乳房哺乳是件自然的事情 /64

我们是哺乳动物 /64

乳房的哺乳史 /65

女性乳房发育是为了实现哺乳 /68

基因与哺乳 /69

女性乳房发育（从胚胎期到孕前） /70

胚胎期 /70

出生后到孕前——坦纳五阶段 /70

发育过程中乳房内部的变化 /73

孕前乳房发育是哺乳功能的第一步准备 /74

孕期的乳房发育——乳房哺乳功能的成熟 /75

孕早期的乳房发育 /76

孕中期的乳房发育——产乳Ⅰ期开始 /77

孕晚期的乳房发育 /77

第六章 哺乳期的乳房——高效稳定智慧的器官

乳房哺乳各期 /79

产乳Ⅰ期（孕中期到产后3日） /80

产乳Ⅱ期（产后3～8日） /80

持续产奶期（第8日到离乳完成） /81

复归期 /83

乳房的外部结构也是为哺乳设计的 /83

没有经历孕期的乳房可以分泌乳汁吗？——给收养的婴儿哺乳 /84

给收养的婴儿哺乳是可能的 /84

养母为什么可以泌乳 /84

人类的乳汁——聪明的乳房制造适合人类的母乳 /85

母乳喂养的益处 /85

正确理解母乳喂养的益处 /87

谈到乳汁必须提到乳房 /88

智能 /88

产能 /89

质量稳定 /89

第七章 乳房与婴儿——两者相遇才有母乳喂养

母乳喂养的定义 /90

需要开大会讨论的定义 /91

母乳喂养定义的缺陷 /92

未来的期望 /93

如何实现乳房的功能——给婴儿哺乳 /94

用乳房来喂养宝宝——不是按部就班的广播体操 /95

乳房的哺乳功能需要婴儿来帮助全面发展 /96

频繁地按照宝宝的提示哺乳 /97

当宝宝渐渐长大 /98

离乳 /99

真正不能母乳喂养的原因 /102

先天性乳糖酶缺乏 /102

先天性枫糖尿症 (MSUD) /102

苯丙酮尿症 (PKU) /102

人类免疫缺陷病毒 (HIV) 感染者 /103

人类嗜 T 细胞病毒 I 型 (HTLV-I) /103

乳头乳晕部位的单纯疱疹 /103

分娩时有活动性水痘病变 /104

母亲接受放疗、化疗药物及因精神病、子痫、休克、已故而真正无法哺乳 /104

第八章 人类哺乳遭遇人类干预——困难的发生及最根本的解决之道

人类产奶是容易的，但干预也是最多的 /106

即使只有一个乳房也可以满足婴儿需要 /106

在对人类进行生产方面的干预时，往往没有考虑母乳喂养 /107

对母乳喂养产生负面影响的生产干预 /108

剖宫产 /108

分娩时的麻醉 /109

其他干预 /109

主观判断导致的“产奶不足” /110

以是否能挤出初乳作为判断方法往往会下“没有奶”的结论 /110

必须清楚地认识乳房分泌乳汁生理 /111

妈妈“被没奶”是很可惜的 /112

如何判断纯母乳喂养的宝宝吃到了足够的母乳 /113

我的生产和母乳喂养经历 /115

我的第一次生产经过和喂养（过多的干预，不成功的母乳喂养） /115

我的第二次生产经历和母乳喂养（很少的干预，成功的母乳喂养） /124

顺利进行母乳喂养的原则 /133

产前 /133

生产时 /134

产后 /134

归根结底，母乳喂养就是母亲乳房和婴儿在一起 /137

第一章

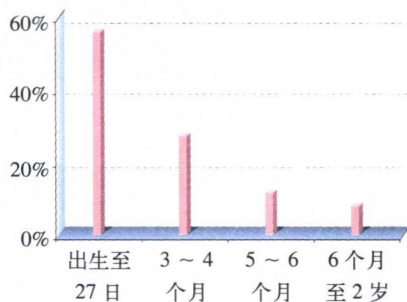
牛乳攻占人乳的百年之战

——母乳喂养文化衰落之主因

- 早期的母乳喂养倡导似乎没有抑制住有着巨大商业价值的替代品与母乳喂养的竞争。
- 在一个国家中，从大多数人用乳房来喂养下一代到让大多数人用替代品和工具来喂养下一代，商人们仅仅用了几十年。
- 这些母乳喂养倡导运动有效地打击了配方奶公司，同时医疗系统和医学理念的变革也进一步为母乳喂养率的提高提供了条件。

配方奶的侵略战

目前，在我国城市里，少于 1/5 的妈妈能做到纯母乳喂养她们的孩子到 6 个月，即使是农村地区，也只有 1/3 的妈妈能做到。2010 年，由联合国儿童基金会和北京大学公共卫生学院联合对中国中西部 12 个省市贫困农村地区做的母乳喂养调查发现，出生后到 27 日，纯母乳喂养率为 58.3%，而到了 3 ~ 4 个月时，就下降到了 29.1%，5 ~ 6 个月时只剩下 13.6% 的婴儿是纯母乳喂养的了。而满 6 个月，能够母乳喂养再配合其他食物喂养到 2 岁的，约仅有 1/10。



母乳喂养率示意图

也就是说，大部分女性都无法遵照世界卫生组织“纯母乳喂养到6个月，然后添加辅食，继续母乳喂养到2岁及以上”的建议喂养婴儿。请注意，这里的纯母乳喂养也包括用挤出的母乳喂养。即便放宽条件，看起来无论是城市还是农村的女性，完全用自己的乳汁来喂养婴儿，仍成了少数。这就是说，看到一个3个月的宝宝，大多数情况下，你看到的不是一个纯母乳喂养的宝宝。



公元2000年前的婴儿喂养器具

历史上母乳替代品的尝试

我们必须认识到，作为高等灵长类，人类出现后的绝大多数时期，就和其他哺乳动物一样，婴儿出生后都是母乳喂养的。尽管历史上有人类使用其他动物乳汁来喂养婴儿的痕迹和记载，但是19世纪前，从未大规模使用过母乳替代品。

美国的斯蒂文斯博士（Emily E Stevens）在2009年发表于《围产教育杂志》上的《婴儿喂养历史》中提到，在公元前2000年埋葬新生儿的坟墓里发现有陶土制作的喂养器具，可以表明人类在那时尝试过用器具喂养新生儿。当然从被送进坟墓的新生儿来看，或许表明器具喂养并不成功。

通过一些传说故事，比如罗马城的建立者罗慕路斯与雷穆斯（Romulus and Remus），吃一头母狼的奶而长大，我们可以推断古代的人们相信，婴儿可以吃其他哺乳动物的乳汁，并且由此获得那个动物的特质。动物的乳汁是难以储存的食物，即使以前的人们希望用动物的乳汁来喂养婴儿，首先身边也得有温顺的哺乳动物。早期游牧民族的奶制品，比如奶酪，据说是阿拉伯人在旅途中因乳汁“变坏”而



吃狼奶

意外发明的食品，这种之后在欧洲发扬光大的奶制品，是供成人食用的。

加拿大的韦恩伯格医生 (Fred Weinberg) 在 1993 年发表的关于婴儿喂养历史研究的文章中指出，在一些国家和地区的部分人中，请乳母（奶妈）来喂养婴儿，在 17 世纪达到顶峰。但由于乳母通常来自社会层次和受教育程度较低的人群，17 ~ 18 世纪的英格兰妇女认为，乳母会传递不良气质给自己的孩子，从而使用动物的乳汁喂养开始流行起来。由于动物乳汁储存难度大，哺喂器具清洗消毒不易，使用动物乳汁来哺育婴儿的尝试是代价巨大的。这些都让我们很容易理解，为什么 18 世纪后期的伦敦，半数的活产婴儿会在 2 年内死去。即使到了 19 世纪初，仍有 1/3 使用动物乳汁进行人工喂养的婴儿活不过 1 岁生日。



牛角喂养器具

19 世纪开始母乳替代品的流行

为什么从人类出现一直延续到 19 世纪的普遍的母乳喂养现象，在接下去短短的 100 多年间，就被母乳替代品喂养所广泛取代？

工业革命蓬勃发展之时，也就是 19 世纪中期，大量开办的工厂急需大批的工人，除了成年男子，大批量的童工和女工也进入了工厂。女性传统家庭角色的转变，使得平时主要在家育儿管家的妇女将越来越少的时间及精力放在照顾家庭上。而且工业革命时期严酷的经济环境和工人悲惨的生活状况也造成妇女的营养不良。越来越多的妇女走出家门走进工厂，而工人的生活境遇却不容乐观。

人们长期以来的生活方式在工业革命的带动下也开始受科学影响。作为人类延续种族的繁衍养育功能，开始进入医学范畴。无论是妇女离开家庭去工作，还是因为生育受医学控制和照顾，妇女和医生的接触开始多起来。而以上这些因素，使得一直用以哺育婴儿的人类乳房，似乎在工业产品大批量大规模发明制造时，显得能力减弱。在科学技术高速发展的工业革命时代，妈妈们更相信代表科学的专业医生，而不是她们自己。与此同时，不自信的妈妈们的会和医生谈论自己的乳汁问题，这更让医生开始介入婴儿喂养。

18 世纪的化学分析技术到 19 世纪的食物保存技术，结合当时特定的社会环境，渐渐出现越来越多的母乳替代品。通常由牛奶制备而来，经过脱水浓缩，然后配以一定量的水和糖。在当时，这些母乳替代品的获得需要医生的配方，医生根据每个婴儿的体重、年龄等参数，



19 世纪美国康尼迪克州黄铜工业中的女工