

一部最适合宝宝的
母乳喂养书

母乳喂养更健康
营养强健下一代

母乳
喂养
全攻略

李育芳 著

顺利渡过
母爱第一关

母乳中含有的不饱和脂肪酸为宝宝的生长提供了足够的热量和营养，母乳中还含有利于婴儿生长的核苷酸、维生素、矿物质、抗体乳清蛋白、生长因子、生长激素等。因此，吃母乳的孩子体质基础好，免疫力强，不易生病。

黑龙江科学技术出版社

顺利渡过 母爱第一关

李育芳 著

母乳
喂养
全攻略

图书在版编目(CIP)数据

顺利渡过母爱第一关:母乳喂养全攻略/李育芳著.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2012.4

ISBN 978-7-5388-7172-2

I. ①顺… II. ①李… III. ①母乳喂养-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060184 号

顺利渡过母爱第一关:母乳喂养全攻略

SHUNLI DUGUO MUAI DIYIGUAN MURU WEIYANG QUANGONGLÜE

作 者 李育芳
责任编辑 王 姝
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkcsbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 16
字 数 180 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版·2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7172-2/R·1994
定 价 29.80 元

母乳，给宝宝的第一份礼物

母乳是上天赐予宝宝的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合宝宝尚未发育成熟的消化器官。即便在科技发达的现代社会，母乳喂养仍然是能够利用的最有效的生存方式之一。

但是，母乳喂养在人类社会中原本是耳濡目染自然就会的哺育方式，却因为现今社会中各种奶粉的充斥，反而受到了越来越大的挑战。要知道，母乳中有400多种营养元素，其中大部分是有益于宝宝大脑发育的生长素，这是任何奶粉制造商都无法模仿的。

最重要的是，母乳喂养的意义远远大于营养，这是新手妈妈面临的“母爱第一关”，是建立良好母婴关系的纽带。母乳喂养要求妈妈和宝宝进行交流和沟通，妈妈要适应宝宝，宝宝也要适应妈妈，这样母婴就会彼此熟悉对方的表情，了解对方的习性。通过母乳喂养，妈妈和宝宝会彼此信任，相亲相爱。可以说，母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，如果顺利渡过母乳喂养这一关，就能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教宝宝。



前言

本书围绕母乳喂养的话题，结合生活实际，不仅让你了解母乳喂养的好处，还教你如何正确地给宝宝哺乳。另外，也对妈妈在母乳喂养中所遇到的烦心事给予了详细解答。希望这本书里分享的知识能增强妈妈母乳喂养的信心，为宝宝提供充裕的“口粮”。同时，也衷心地希望各位妈妈能享受这个给予宝宝美好食物的过程，并在未来的日子里，拥有一份美好的回忆。



第一章 母乳，上天赐予宝宝的最佳食物

母乳，不可复制的营养食物 / 002

- ◎ 营养完整、丰富，易吸收 / 002
- ◎ 可强化免疫力 / 003
- ◎ 对抗感染，减少不必要的发炎反应 / 004

母乳，有利于宝宝健康成长 / 005

- ◎ 宝宝头脑更聪明 / 005
- ◎ 宝宝长大后更健美苗条 / 008
- ◎ 宝宝视力会更好 / 009
- ◎ 宝宝听觉会更好 / 010
- ◎ 宝宝笑得更漂亮 / 010
- ◎ 宝宝呼吸得更好 / 011
- ◎ 宝宝心脏更强健 / 011
- ◎ 宝宝肠道更健康 / 012
- ◎ 宝宝患糖尿病概率低 / 013
- ◎ 宝宝免疫力更强 / 014



目录

母乳，对妈妈有意想不到的好处 / 016

- ◎ 哺乳有助于产妇子宫复原 / 017
- ◎ 哺乳有助于产妇的体形恢复 / 017
- ◎ 体内激素更均衡 / 017
- ◎ 患乳腺癌、子宫癌或卵巢癌的概率更低 / 018
- ◎ 不易骨质疏松 / 018
- ◎ 哺乳是一种自然的计划生育 / 019
- ◎ 哺乳既满足宝宝又方便妈妈 / 019
- ◎ 哺乳令妈妈身体放松，心情愉快 / 020
- ◎ 最最重要的一点：哺乳帮助妈妈做一个好妈妈 / 020



第二章 成功哺乳，让宝宝健康成长每一天

做好母乳喂养的准备工作 / 024

- ◎ 提早护理乳房 / 024
- ◎ 不要趴睡 / 024
- ◎ 了解母乳喂养 / 025
- ◎ 文胸的选择 / 025
- ◎ 纠正内陷乳头 / 025
- ◎ 器具牵拉 / 026
- ◎ 保持卫生 / 026



目录

- ◎ 按摩畅通乳腺 / 026
- ◎ 分娩不要怕 / 026
- ◎ 增加乳头韧性 / 027
- ◎ 营养储备 / 027
- ◎ 定期产检 / 028
- ◎ 哺乳的行头 / 028

肌肤接触，帮助宝宝顺利吸奶 / 029

- ◎ 自然产妈妈，亲子接触时间愈长愈好 / 029
- ◎ 剖腹产妈妈，愈早哺乳愈好 / 031

正确的喂奶姿势 / 032

- ◎ 找个让自己舒服的姿势 / 032
- ◎ 喂奶前的安抚 / 032
- ◎ 找个让宝宝舒服的姿势 / 033
- ◎ 哺乳技巧 / 035
- ◎ 哪种喂奶姿势不可取 / 037

多长时间喂一次奶 / 039

- ◎ 越密越好 / 039
- ◎ 多长时间给宝宝喂一次奶合适 / 040
- ◎ 宝宝一有吃奶要求，我就该给他喂奶 / 042
- ◎ 不到两小时就要吃一次是否太密了 / 042
- ◎ 母乳看起来很稀，营养够吗 / 043



目录

- ◎ 为什么宝宝半个小时就会饿 / 044
- ◎ 宝宝1岁后如何掌握喂奶的次数 / 045
- ◎ 乳房很胀，可宝宝老是不够吃 / 045
- ◎ 宝宝一天到晚都含着乳头不放，这是怎么回事 / 046
- 如何提高乳汁分泌量 / 048**
 - ◎ 你真的是奶水不足吗 / 048
 - ◎ 奶水不足的原因 / 049
 - ◎ 奶水不足怎么办 / 050
 - ◎ 乳房护理有助于增加泌乳量 / 054
 - ◎ 有催乳效果的四种蔬菜 / 055
 - ◎ 哺乳期减肥如何避免奶水不足 / 056
- 宝宝到底吃够了没有 / 060**
 - ◎ 宝宝获得足够的奶水了吗 / 060
 - ◎ 错误的警讯 / 063
 - ◎ 母乳喂养宝宝没有吃饱的表现 / 065
 - ◎ 宝宝咬奶头是表示吃饱了吗 / 066
 - ◎ 一放到床上就哭，是宝宝吃不饱的表现吗 / 067
 - ◎ 宝宝吃完母乳还能吃配方奶，是母乳不足吗 / 067
 - ◎ 宝宝只爱吸吮一边的乳房怎么办呢 / 068
 - ◎ 宝宝频繁吃奶，是否表明奶水不够 / 069



目录

涨奶、漏奶怎么办 / 070

◎ 涨奶 / 070

◎ 漏奶 / 072

夜间哺乳，让宝宝有个好睡眠 / 074

◎ 宝宝夜间频繁醒来的各种原因 / 075

◎ 切实认识夜间哺乳 / 076

◎ 尝试不同的睡觉位置安排 / 077

◎ 夜间哺乳小窍门 / 077

◎ 与宝宝共眠好处多 / 079

不同宝宝的母乳喂养方法 / 081

◎ 兴奋型宝宝 / 081

◎ 迫切型宝宝 / 082

◎ 品尝型宝宝 / 082

◎ 休息型宝宝 / 082

◎ 延迟型宝宝 / 083

妈妈病期用药如何哺乳 / 084

◎ 妈妈生病吃药了，要不要给宝宝停奶呢 / 084

◎ 小三阳的妈妈可以喂奶吗 / 085

◎ 服用抗癌药物时，可以喂母乳吗 / 085

◎ 哺乳期间出现乳腺炎怎么办 / 085

◎ 乳头堵塞，乳房很涨怎么办 / 086



目录

◎ 服用抗焦虑、抗忧郁等药物，会影响宝宝吗 / 086

◎ 如果患有结核病，可以喂母乳吗 / 087

◎ 哺乳期妈妈可以打预防针吗 / 087

◎ 糖尿病会不会通过母乳传染 / 087

◎ 感染过巨细胞病毒能哺乳吗 / 088

◎ 人流后能母乳喂养吗 / 088

◎ 患甲亢的妈妈能够喂奶吗 / 089

◎ 怎样对付鹅口疮感染 / 089

◎ X光检查，会对母乳喂养有害吗 / 091

母乳喂养中的烦心事 / 092

◎ 喂奶时另一侧乳房一直漏奶怎么办 / 092

◎ 可以在有伤口的乳头上擦药吗 / 092

◎ 乳房淤血很严重怎么办 / 093

◎ 每次哺乳前都要擦拭乳头吗 / 093

◎ 宝宝不愿吃奶一直磨人怎么办 / 093

◎ 乳房及乳头需要特别护理吗 / 094

◎ 乳房让宝宝吸得一个大一个小，需要治疗吗 / 094

◎ 哺乳会使身材走样、乳房下垂，是这样吗 / 094

◎ 新生儿发热时能喂母乳吗 / 095

◎ 新生儿呕吐后能马上再喂奶吗 / 095

◎ 小宝宝好像更喜欢吃奶瓶，是不是奶水有问题 / 096



目录

- ◎ 可以让宝宝的爸爸给宝宝用奶瓶喂奶吗 / 097
- ◎ 母乳喂养的宝宝需要补充额外的水分吗 / 097
- ◎ 母乳喂养的宝宝需要补充额外的维生素吗 / 098
- ◎ 宝宝舌系带过紧，会影响宝宝吃奶吗 / 098
- ◎ 听说母乳喂养可以避孕，是真的吗 / 099
- ◎ 月经刚刚恢复，泌乳量大大减少，该怎么办 / 101
- ◎ 断奶后如何重新哺乳 / 102
- ◎ 宝宝好像感到疼痛，特别是在喂完奶之后，是乳汁有问题还是他腹绞痛呢 / 103



第三章 了解母乳宝宝，妈妈最关心的事

宝宝经常哭闹怎么办 / 108

- ◎ 母乳喂养与宝宝啼哭 / 110
- ◎ 安抚哭闹宝宝的技巧 / 111
- ◎ 安抚夜间啼哭 / 113
- ◎ 安抚患有肠绞痛的宝宝 / 114
- ◎ 当你竭尽所能却又于事无补的时候 / 115

宝宝体重增长标准 / 116

- ◎ 母乳喂养宝宝的增重情况 / 116
- ◎ 轻微的体重下降是正常的 / 118



目录

◎ 为什么三四个月以后宝宝好像不长了 / 119

◎ 要买个宝宝人体秤天天称重吗 / 119

纠正宝宝乳头混淆 / 120

◎ 什么是乳头混淆 / 120

◎ 纠正乳头混淆的重要性 / 121

◎ 怎样纠正乳头混淆 / 122

◎ 两个重要原则 / 123

吐奶、呛奶怎么办 / 125

◎ 宝宝吐奶的原因 / 125

◎ 宝宝吐奶怎么办 / 126

◎ 宝宝吐奶会带来严重问题吗 / 128

宝宝罢奶怎么办 / 129

◎ 宝宝为什么罢奶 / 129

◎ 宝宝吃奶的次数和数量都少了是怎么回事 / 131

◎ 4个月的宝宝只爱吃米粉怎么办 / 132

◎ 宝宝罢奶与妈妈的精神压力有关吗 / 133

关注宝宝的睡眠 / 134

◎ 唤醒嗜睡新生儿的方法 / 134

◎ 睡眠不好是否与母乳不足有关 / 136

◎ 宝宝夜里一睡就是7个多小时，要不要叫醒他 / 136

◎ 宝宝晚上睡不好，要抱着或含着奶头，怎么办 / 137



目录

母乳宝宝的便便问题 / 138

- ◎ 为什么母乳喂养宝宝会拉肚子 / 138
- ◎ 宝宝放“怪”屁正常吗 / 138
- ◎ 宝宝4~5天没大便，是不是便秘 / 139

特殊宝宝的哺乳 / 140

- ◎ 早产儿更加需要母乳 / 140
- ◎ 唇、腭裂新生儿如何母乳喂养 / 143
- ◎ 喂养住院的宝宝 / 144
- ◎ 低血糖宝宝的喂养 / 145



第四章 职场妈妈，母乳喂养新挑战

回职场前后的准备工作 / 148

- ◎ 回职场前的准备 / 148
- ◎ 产后上班，让生活更简单 / 153

事先挤奶，无法亲自哺乳的应变法 / 157

注意保持乳汁供应 / 160

- ◎ 工作日尽量多喂奶 / 160
- ◎ 非工作日全职喂奶 / 160
- ◎ 享受夜间哺乳 / 161
- ◎ 可以结合母乳与配方奶喂养 / 162



目录

母乳的储存与使用原则 / 163

- ◎ 母乳储存方法 / 163
- ◎ 母乳可以储存多久 / 164
- ◎ 如何使用储存的母乳 / 164
- ◎ 解冻后的奶有一股很难闻的味道，怎么消除 / 165
- ◎ 吸奶器的选择和使用 / 165

职场妈妈母乳喂养最关心的问题 / 169

- ◎ 职场妈妈乳汁分泌量有所下降，应该怎么办呢 / 169
- ◎ 头一天没有挤出的奶第二天能否再喂 / 169
- ◎ 职场妈妈要较好地母乳喂养，最重要的是什么 / 170



第五章 母乳喂养，并不是妈妈一个人的事

爸爸的感觉别忽视 / 172

爸爸究竟能做什么 / 174

- ◎ 照顾她 / 174
- ◎ 保护她 / 176
- ◎ 伺候她 / 177
- ◎ 请人帮她 / 177
- ◎ 帮她打扫 / 178
- ◎ 帮她加油 / 178



目录

◎ 帮她照看大宝宝 / 179

做个超级“哺育老爸” / 180

◎ 颈部偎依 / 180

◎ 温暖的胸膛 / 181

◎ 橄榄球式抱法 / 181

◎ 宝宝身体弯曲 / 181

◎ 多抱抱宝宝 / 182

◎ 开车带宝宝出门 / 182

产后性生活，爸爸要耐心 / 183

◎ 体谅你的妻子 / 184

◎ 慢慢来 / 184

◎ 轻轻来 / 185

◎ 与她交流 / 186

◎ 爱她 / 186

说给妈妈的悄悄话 / 187

◎ 敞开心扉 / 187

◎ 表达心意，证明给他看 / 188

◎ 红色警报 / 188

◎ 助他一臂之力 / 188



目录

第六章 哺乳期，更要注重妈妈的营养与健康

哺乳期妈妈的膳食与营养 / 192

- ◎ 哺乳期妈妈能量需求很大 / 193
- ◎ 多摄入优质蛋白质，让乳汁也变成“名优产品” / 193
- ◎ 不饱和脂肪酸，宝宝脑部发育的神奇催化剂 / 194
- ◎ 补钙，妈妈宝宝一起来 / 194
- ◎ 分娩失血，补铁是王道 / 195
- ◎ 多吃蔬菜水果，补充维生素 / 195

有些食物不宜吃 / 196

- ◎ 乳制品 / 196
- ◎ 易“生气”食物 / 198
- ◎ 辛辣食物 / 198
- ◎ 含咖啡因的食物 / 199

妈妈吃不对，宝宝会不适 / 200

- ◎ 敏感食物 / 201

培养健康的生活方式和态度 / 202

- ◎ 生活方式 / 202
- ◎ 态度 / 203
- ◎ 吃营养密度高的食物 / 203