

医药科普丛书·生育系列

一本书



读懂

母乳
喂养



主编 刘金权

中原出版传媒集团



中原农民出版社

CENTRAL CHINA FARMERS PUBLISHING HOUSE

医药科普丛书·生育系列

一本书 读懂母乳喂养

主编 刘金权

中原出版传媒集团

 中原农民出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂母乳喂养/刘金权主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2014. 8

(医药科普丛书/温长路主编. 生育系列)

ISBN 978-7-5542-0754-3

I. ①一… II. ①刘… III. ①母乳喂养—问题解答
IV. ①R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 139864 号

一本书读懂母乳喂养

YIBENSHU DUDONG MURU WEIYANG

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:5

字数:72 千字

版次:2014 年 8 月第 1 版

印次:2014 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-0754-3

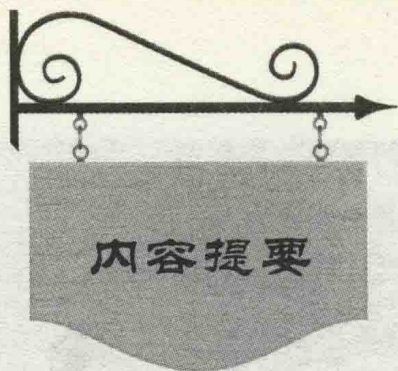
定价:15.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书·生育系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)
王西京 田文敬 刘金权
李纪源 杨建宇 张 虹
张董晓 周庆伟 翟弘峰

本书主编 刘金权



内容提要

妈妈的乳汁是婴儿健康的天然食品,母乳是可以根据宝宝不同时期的发育需要而变化的,这正是母乳一直被模仿,从未被超越的原因。母乳可以增强宝宝的免疫力,有利于宝宝骨骼的发育,同时能提高宝宝的智商。通过母乳喂养的过程本身是对宝宝大脑的良性刺激,这种母子肌肤相亲可以增进感情和爱心,所以我们呼吁新手妈妈,为了孩子请您选择母乳喂养吧!本书作者采用问答的形式、生动通俗的语言从母乳喂养你能行、母乳喂养新知识、母乳喂养有技巧、母乳喂养问和答四方面进行了介绍。书中所有问题都是读者朋友在日常生活中经常遇到并感兴趣的,如母乳有哪些百变和神奇、什么是正确的喂奶体位、怎样知道孩子饿了、怎样知道孩子吃饱了、下奶十大秘诀是什么、下奶的秘方是什么、生病的妈妈怎样用母乳喂养宝宝,等等。另外还介绍了新生儿的护理,如小儿穿多少衣服合适、如何抱新生儿、怎样给孩子洗澡等。愿本书陪伴您和宝宝一同成长,健康快乐每一天!

再序

一套丛书，两年间出版了 24 种，不仅被摆放在许多书店的显眼位置，有不错的卖点；而且还频频在各类书展中亮相，获得读者的好评。今年 2 月，其中的 19 种已通过手机上线阅读，把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴，也使我惊讶：一个地方性的出版社能有如此之光彩，可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天，这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢！百姓的需求是最大的砝码，读者的喜爱是最好的褒奖，中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目，并将于今年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编，我抑制不住内心的冲动，提笔写下这段话，以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力！

继续推出《医药科普丛书》的意义，起码有三点是可以肯定的：

一是，为国民健康素养的提高提供食材。2012 年，我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%，处于比较低的层次，与中国的大国地位和整体国力很不适应。今年 4 月，国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动计划（2014—2020）》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标，这既是一项利国利民的大事，也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者的天职，最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动，在向受众提供诊疗服务的同时，进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度，通过讲健康知识、写科普作品，面传心授，身体力行，用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中，就包含有这样崇高的使命。

二是，为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革，事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出，困扰着未来世界的发展，也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元（占美国 GDP 的 17.7%，是全球总投入的 1/4），而国民健康水平（发病率和人均寿命）在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决 13 亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》,要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老道,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学转播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后继作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

序

2014年6月6日 北京

人的疾病谱虽然不断发生着变化，但某些疾病的发生率却在持续上升。以恶性肿瘤为例，我国每年新发病例约220万例，死亡人数约150万例。2013年，我国恶性肿瘤的死亡人数为220万人，其中肺癌死亡人数为62万人。我国的情况很不乐观，政府虽然正在增加医疗投入，但解决好13亿人口的健康问题，还必须循序渐进，抓住主要矛盾，首先解决好主要矛盾中的突出问题。如何提高人们对健康的认识，对疾病的防范意识，是关系到民生的重大课题，也是医疗卫生工作者的重要任务。

2008年10月，在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年暨中国医药卫生著作奖大会上，中国农村出版社的刘培英董事长提出了要编一套《农民科普丛书》。常思痛防系列丛书的出版，开编委会组编这套丛书的主张，当时我就表示支持。经过深思，很快得到了中国农村出版社领导的全方位支持，该丛书被列为2011年中国农村出版社的重点选题。2014年，我们在广泛调查研究的基础上，确定体例、编写体例、编写作者，并确定了少量作品。2011年，在取得经验的前提下，进一步完善编写计划，全面开展了这项工作。在编委、作者和有关部门的大力支持下，一本书接着一本书出版：《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂肿瘤》、《一本书读懂心脑血管病》和《一本书读懂儿童健康》12本书终于陆续出版，在读者中得到了好评。今年，《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子不挑食》、《一本书读懂白癜风》又和大家见面了，这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

从反映疾病的防治方法上，如何处理好中西医结合的问题，既是个比较敏感的话题，又是个不容回避的问题。我们的态度是，要树立健康基本目的和满足实际需求的大前提，在尊重中西医各自理论的基础上，实现二者的有机结合。比如感冒上，是中医的还是西医的，或者在程序上，多是西医的；防治方法上，则可以根据病情选择中医或西医防治。作为科普书的编委表示赞同，编委不必受党管，还是说明白了好。毋庸置疑，这种表述肯定会有人反对或觉得不舒服，不确切、不圆满等不尽如人意的地方，这需要长期的探索和改进。

序

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书·常见病防治系列》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦

的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医，从不同的历史背景之中走来，这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异，但殊途同归，从本质上看，中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题，而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系，就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性，决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话，那么，全球时代的医疗保健体系，必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立，必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展，是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发，中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神，扬长避短，海纳百川，携手完成时代赋予的共同使命。医学科普，是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可，大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的，无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称，个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响，这就明确告诉我们，个人的健康和寿命，很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么？是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握，其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量，而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁，重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些，这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书·常见病防治系列》，就是基于这种初衷而完成的，希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它，让它能为大家的健康给力！

新书出版之际，写上这些或许不着边际的话，权以为序。

王书玲

2013 年春 于北京

目
录

母乳喂养你能行

- 1 哺乳动物用乳汁喂养幼崽是它们的本能吗 1
- 2 为什么母乳喂养愿望与现实差距很大 1
- 3 母乳喂养最权威的倡议是什么 1
- 4 我国的母乳喂养日和世界的母乳喂养周分别是什么 2
- 5 为什么千万不要放弃母乳喂养 2
- 6 没有母乳喂养是啥滋味呢 4
- 7 为什么说母乳喂养你一定能行 4

母乳喂养新知识

- 1 乳汁主要来源于什么 5
- 2 乳房大小与泌乳量有关吗 6
- 3 母乳喂养带给婴儿哪些好处 6
- 4 母乳喂养带给妈妈哪些好处 8
- 5 母乳喂养带给家庭和社会的好处有哪些 9
- 6 母乳有哪些百变和神奇 9
- 7 母乳的前奶和后奶有哪些不同 10
- 8 初乳为什么特别珍贵 10
- 9 什么是神奇的过渡乳 10
- 10 什么是优质的成熟乳 11
- 11 为什么母乳胜过任何奶粉 11
- 12 为什么母乳胜似液体黄金 11
- 13 为什么母乳一直被模仿呢 12
- 14 母乳喂养中也会有不足吗 13

15	没有母乳喂养的婴儿会有哪些风险	13
----	-----------------------	----

母乳喂养有技巧

1	母乳喂养能无师自通吗	14
2	母乳喂养前要做好什么准备	14
3	第一次喂奶(开奶)什么时候最好	15
4	宝宝第一次是如何吃奶的	15
5	母乳喂养也需要“磨合”吗	16
6	什么是正确的喂奶体位	16
7	喂奶的八个步骤是什么	17
8	哺乳期如何做好乳房的护理与保健	18
9	喂奶一次多长时间为宜	19
10	夜间婴儿也需要喂奶吗	19
11	妈妈运动后为什么不宜马上喂奶	19
12	促进母乳喂养成功的十个关键点是什么	19
13	为什么早产儿更需要母乳喂养	22
14	唇腭裂的宝宝该如何喂奶呢	22
15	家中需要准备哪些母乳喂养用品	23
16	怎样正确使用吸奶器	24
17	用吸奶器吸奶时要注意什么	25
18	为什么不提倡使用吸奶器呢	25
19	妈妈吸出来的乳汁要如何保存呢	26
20	如何用冷冻母乳喂养宝宝	26
21	小儿吐奶怎么办	27

母乳喂养问和答

1	乳头短小怎么办	28
2	乳头内陷怎么办	28
3	乳头皲裂怎么办	29
4	乳房胀痛怎么办	29

5	乳房有肿块怎么办	30
6	为什么会出现乳管堵塞呢	30
7	乳腺炎的原因是什么	31
8	乳腺炎的表现是什么	31
9	患上乳腺炎怎么办	32
10	患乳腺炎能不能吃止痛药	32
11	乳腺炎时能不能喂奶	32
12	乳房什么时候要冷敷与热敷	33
13	怎样进行乳房按摩	34
14	什么是漏奶,怎么办	34
15	宝宝不吃奶怎么办	34
16	宝宝一吃奶就哭怎么办	35
17	宝宝为什么咬乳头	35
18	什么是乳头错觉,怎么办	36
19	宝宝偏爱一侧乳房该怎么办	36
20	母乳喂养不需要喂水吗	37
21	母乳喂养期间应该添加些什么呢	37
22	怎样给婴儿添加维生素 D	37
23	母乳喂养要不要补充维生素 K	38
24	母乳喂养的宝宝要不要补钙呢	38
25	新生儿能不能晒太阳呢	38
26	孩子体重不增加怎么办呢	39
27	怎样知道孩子饿了	40
28	怎样知道孩子吃饱了	40
29	妈妈如何知道自己的乳汁充足呢	40
30	母乳不够吃的表现是什么	41
31	什么是产后缺乳	41
32	产后缺乳的常见原因有哪些	41
33	什么是奶不够吃的“假象”	42
34	如何预防奶少	42
35	下奶十大秘诀是什么	43
36	下奶的秘方是什么	44

37	下奶的药膳有哪些	45
38	按摩催乳的方法有哪些	45
39	哺乳期妈妈的饮食原则是什么	45
40	哺乳期妈妈饮食的“对”与“错”是什么	46
41	妈妈在什么情况下不能喂母乳	47
42	妈妈为什么会回奶呢	48
43	回奶以后怎样追奶	48
44	宝宝含着奶瓶入睡好吗	49
45	生病的妈妈怎样母乳喂养宝宝	49
46	什么是母乳性黄疸	50
47	什么是母乳性酒精中毒	50
48	什么是母乳性青紫	51
49	患乙肝的妈妈能母乳喂养宝宝吗	51
50	妈妈患丙肝可以母乳喂养宝宝吗	51
51	妈妈抗病毒治疗期间能母乳喂养宝宝吗	52
52	患癫痫病的妈妈能母乳喂养宝宝吗	52
53	艾滋病病毒感染的妈妈能母乳喂养宝宝吗	53
54	哺乳期妈妈用药禁忌是什么	53
55	哺乳期妈妈的七不宜是什么	53
56	母乳喂养有哪些误区呢	54
57	妈妈在哪种情况下可以回奶,怎样回奶	55

附:新生儿护理

1	如何抱新生儿	56
2	新生儿如何护理	56
3	如何护理新生儿的皮肤和黏膜	57
4	如何护理体弱儿	58
5	怎样护理新生儿的眼睛	59
6	如何做好新生儿口腔、牙齿的护理	59
7	怎样给婴儿制作衣服和尿布	60
8	小儿穿多少衣服合适呢	61

9	怎样照顾孩子睡觉呢	61
10	怎样给孩子洗澡	62
11	怎样进行新生儿抚触	63

母乳哺育你能行



只有哺乳动物才有乳房，只有乳房才能分泌乳汁。哺乳动物用乳汁喂哺幼崽，这是它独特的乳汁行为，这是天经地义的事情，也是自然界中哺乳动物的基本行为。试想如果这些动物没有乳汁，这些幼崽吃不到乳汁，它们怎么能够成活？

人类是哺乳动物，也有乳房，也能分泌乳汁，也能用乳汁喂养自己的孩子。毫无疑问表明，婴儿在刚出生以后，就存在问题：就会自动地寻向母亲的乳房，用鼻子或嘴巴碰触到母亲提供的乳汁实现吸吮。这项研究再次表明，吸吮、啼哭和爬行是人类与生俱来的能力。



新手妈妈们深知母乳的优点，都想用自己的乳汁喂养孩子，但是现实情况却不乐观，我国母乳喂养率逐年下降趋势。数据显示，全球范围内每10个月内婴儿母乳喂养率不到40%，中国在这左右。也就是说还有60%的妈妈们不用自己的乳汁喂养孩子，太不可思议了，这是多么不自然，多么不人道的事情。所以，新手妈妈们要坚信人的哺乳能力和本能超过动物，要努力用自己的乳汁喂养自己的孩子。



“哺乳是母婴的纽带”，“母乳喂养是母爱的表达”，“母乳喂养，幸福

母乳喂养你能行

.....

1 哺乳动物用乳汁喂养幼崽是它们的本能吗

只有哺乳动物才有乳房，只有乳房才能分泌乳汁。哺乳动物用乳汁喂哺幼崽，幼崽吃妈妈的乳汁长大，这是天经地义的事情，这是自然界中哺乳动物的基本行为。试想如果这些动物没有乳汁，这些幼崽吃不到乳汁，它们怎么能够成活？

人也是哺乳动物，也有乳房，也能分泌乳汁，也能用乳汁喂养自己的孩子。临床研究表明，婴儿在刚刚娩出后，就有方向感，就会自然地爬向妈妈的乳房，用鼻子或嘴巴舔到和含接妈妈的乳头实现吸吮。这项研究再次表明了吸吮、啼哭和爬行是人类与生俱来的能力。

2 为什么母乳喂养愿望与现实差距很大

新手妈妈们深知母乳的优点，都想用自己的乳汁喂养孩子，但是现实情况很不乐观，我国母乳喂养率呈逐年下降趋势。数据显示，全球出生后6个月内婴儿纯母乳喂养率不到40%，中国在30%左右。也就是说有70%的妈妈不用自己的乳汁喂养孩子，太不可思议了。这是多么不自然，多么不人性的事情。所以，新手妈妈们要坚信人的哺乳知识和技术超过动物，要努力用自己的乳汁喂养自己的孩子。

3 母乳喂养最权威的倡议是什么

“哺乳是妊娠的继续”，“母乳喂养是母爱的表达”，“母乳喂养，幸福

的源泉”。全社会要重视母乳喂养,母乳是婴儿营养最全面、最安全的食物。世界卫生组织,联合国儿童基金会向全球的母亲发出倡议:在生命的最初6个月,对婴儿进行纯母乳喂养就能够得到成长所需的全部营养,以实现最佳生长、发育和健康。这期间,不必添加任何辅助食品,包括水,也包括葡萄糖水。生后6个月开始,为满足不断发展的营养需要,婴儿应获得营养充足和安全的辅助食品。同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。

这里面有三层含义:其一,婴儿6个月以内纯母乳喂养;其二,从6个月开始加辅食和继续母乳喂养;其三,孩子母乳喂养可以达到2岁或2岁以上再断奶。

4 我国的母乳喂养日和世界的母乳喂养周分别是什么

1990年我国卫生部将每年的5月20日确定为全国母乳喂养宣传日,旨在引起全社会关注母乳喂养问题。

世界母乳喂养周,即每年的8月1日至7日,是由世界母乳喂养行动联盟组织发起的一项全球性的活动。旨在促进社会和公众对母乳喂养重要性的正确认识和支持母乳喂养。

5 为什么千万不要放弃母乳喂养

那些没有母乳喂养的新手妈妈会找出各种各样的理由,不过这些理由不堪一击。

(1)乳房太小,没有乳汁:其实乳房的大小和乳汁的多少毫无关系。就像肥胖一样,大乳房主要是脂肪;小乳房只要乳腺组织不少,就不必担心乳汁少。因为分泌乳汁的器官是乳腺而不是乳房。人不少鼻子不少眼,为什么乳腺少呢?所以根本不用纠结乳房大小,根本不用怀疑乳房太小下不了奶。

(2)乳头太大、乳头凹陷,孩子吃不到奶:请相信再大的乳头也大不过婴儿的嘴巴,孩子一定能把乳头“吃”到嘴里。乳头凹陷是可以纠正的,也是有办法对付的。你可以得到长辈、有经验的朋友、医生和育婴师的帮助,使孩子正确含接吃到母乳。