

母乳哺育新生活 | 你的第一本哺乳指导书

迈出哺乳的第一步

贝恩母乳育儿研究推进中心 编著

国际认证泌乳顾问王淑芳博士 审阅



- 产后为何没奶？
- 我的母乳能喂饱他么？
- 如何同时给双胞胎宝宝哺乳？
- 完全离乳后还能重新哺乳吗？
- 怎样科学制订断奶计划？

世界图书出版公司

母乳哺育新生活

你的第一本哺乳指导书

迈出哺乳的第一步

贝恩母乳育儿研究推进中心 编著

国际认证泌乳顾问王淑芳博士 审阅

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

• 迈出哺乳的第一步 / 贝恩母乳育儿研究推进中心

编著. — 上海: 上海世界图书出版公司, 2014.6

(母乳哺育新生活)

ISBN 978-7-5100-7851-4

I. ①迈… II. ①贝… III. ①母乳喂养 - 基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082136号

责任编辑: 沈蔚颖

绘 图: 佳和茗

迈出哺乳的第一步

贝恩母乳育儿研究推进中心 编著
国际认证泌乳顾问王淑芳博士 审阅

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-59110729

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.25 字数: 122 000

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-7851-4/R · 317

定价: 29.00元

<http://www.wpesh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

编写人员

主 编 马 巍

审 阅 王淑芳

编者（排名不分先后）

李彦颖 郭蓓珍 冯 悦 宋 丹

张敕佳 张 婷 文 雯 杜 娇

何 弢 董明珠

献 辞

谨以本书献给中国的哺乳妈妈和宝宝，妈妈在关注母乳哺育的同时，也要关注自身乳房的健康。希望每一位妈妈和宝宝都能拥有自主自如的哺乳时光！本书不能替代医生给出的诊断和医疗意见，如果必要，你可以向对泌乳有相关正确新知的医护人员寻求帮助。

序（一）

这本书写得真好！诚心推荐给华人区所有的育婴家庭、新手父母及对母乳哺育有兴趣、关注母乳哺育推动的人和医院母婴照护临床工作人员。

2012年10月一封来自上海悦芳庭妈妈会所询问关于国际认证泌乳顾问(IBCLC)进阶课程的E-mail带来了我生命中一次难得的相遇。11月在上海的一场午后小聚，牵起两岸母乳哺育推动的缘分。我第一次遇见了本书的主编金泉母乳妈妈会所创办人马巍老师和贝恩母乳育儿推进中心的董明珠老师。两位老师的那份属于母乳哺育热诚人士的温柔与高度关怀之情，向我强烈地传递了她们推动提升内地母乳哺育环境的决心与渴望。

2013年3月在上海悦芳庭妈妈会所的积极促成下，泌乳顾问国际进阶课程教育合作计划在内地正式展开。首批学员大半是马巍老师的学生及中文网络上大型的母乳哺育支持论坛——“母乳喂养大本营”资深的母乳哺育推动者。透过互动课程与实际操作讨论，我为这群如“吸水海绵般”渴求母乳哺育知识的内地哺乳指导们的疯狂求知精神所震撼。

母乳哺育关系到每个育婴家庭。哺喂的过程中就如同人生一样起伏，偶尔也会出现需要克服的困境与挑战。当新手妈妈遭遇哺乳困境时，如果有幸遇到专业且正确的指导，是支持她继续哺乳的关键动力。

就如同本书，编写者系统地将在母乳哺育中可能遇到的各种情境进行归类，挑选了哺乳指导们执业中遇到的案例进行分析，图文并茂搭配列点式重点提醒。简单易懂的生活用语呈现艰涩的医学知识。如书中告诉新手妈妈，奶量是依宝宝的“订单”而“出货”，否则会有“囤货”的担忧。此外，书中案例还细致描绘了哺乳指导的咨询与支持角色，凸显母乳哺育过程中母亲与婴儿才是主角。哺乳是件自然的事情，母婴的身体会找出彼此适应的最佳状态。

本书是所有迎接新生命家庭不可或缺的母乳哺育宝典和指南；也是母婴照护实务工作者简易使用的参考书。我们也期待读者能一同进入经由母乳哺育所开展的孕育、育儿、培育、教育的心-新-欣世界。

王淑芳 博士
国际认证泌乳顾问
2014年3月

序（二）

2012年10月，我和本书编辑沈蔚颖女士相识于王淑芳老师的母乳哺育讲座。蔚颖为她负责的书稿组稿，而我在帮忙张罗讲座的安排和微博直播。

王淑芳老师是佛教慈济技术学院护理系副教授，也是第一位以专精母乳哺育研究取得博士学位的护理人员，也是开创以护理人员身分在佛教慈济综合医院开设母乳哺育咨询门诊先例，近20年来为母乳哺育在中文地区的推广普及做了无数开创性的工作。淑芳老师的讲座知识严谨，而讲授方式却形象而温暖。母乳哺育知识讲出来，不是“你若不知便养不好孩子”的模样，是让新妈妈越听越安心。用维基百科的话来说，这样的方式“让知识有温度”。

我和蔚颖都觉得，我们应该为母婴类书籍市场贡献一套这样“有温度”的母乳哺育指导书。本书是这套书的第一本，是关于每位妈妈产后都要面对的泌乳的问题；关于在未来几个月甚至几年里和我们共同完成哺育任务的乳房。当准妈妈为自己会不会有母乳而担心；当新妈妈哺乳遇到疼痛、疲惫、母乳不足、乳腺炎等困扰；当宝宝长大即将离乳，我

们希望本书像一位有经验的哺乳指导那样陪伴哺乳妈妈，贴近生活，实实在在地讲清楚“可以怎样做”。

我们也为这本书找到了最合适的编写团队。她们都是执业的哺乳指导，针对母乳喂养问题提供咨询、评估和乳房护理的服务。在陪伴妈妈们“从知道到做到”的过程中，她们对乳房和哺乳的了解都非常深入和宝贵。在这本书完稿的时候，这些作者不但完成了泌乳顾问国际进阶课程教育，也在资深国际泌乳顾问（IBCLC）的指导下完成了超过500小时的哺乳咨询，是国内首批系统接受泌乳顾问教育，参加国际泌乳顾问执业资格考试的从业者。

本书的主编马巍，也是我生活中的朋友。观看她做咨询和护理是一种充满幸福感的享受。每当看到她帮助乳头混淆的宝宝回归乳房，帮助频繁乳腺炎的妈妈重新享有哺乳的乐趣，帮助怀疑自己母乳不足的妈妈从自责中走出来拥有自信，我都深深盼望这本书早点出版。非常感谢她接受邀请，承担为这本书忙碌的辛苦。

董明珠

贝恩母乳喂养研究推进中心总干事

母乳喂养大本营管理员

2014年3月

前言

有很多个清晨，甚至夜半，我是在妈妈们求助的电话铃声中醒来的。哺乳期遭遇过乳汁淤积的妈妈都知道，夜晚是最难熬的。不仅乳房疼痛不适难以入眠，而且还有不知如何渡过这一晚的无助和对乳房状况的担心……好不容易熬到天蒙蒙亮，就赶快打电话求助。

我也有过这样的经历，所以特别能理解哺乳妈妈的痛苦。接到她们的电话，无论是什么时间，我总是用温和的声音耐心指导，这是我能给予她们最好的安抚方式之一。我每一天的工作就是要接待数个家庭的求助，照顾妈妈受伤的乳房，安抚因为“口粮”告急而焦躁的宝宝，分析哺育方式中的错误，辅导妈妈学会正确的哺乳姿势，教会全家人识别恰当的哺乳时机和频率，以避免乳房再发生不必要的伤害……很多妈妈会说，“第一次有人教我这些呢！你和我以前请过的催乳师不一样！”

是的，不一样。就如同胃痛了，不能简单吃止痛片缓解症状了事，要检查、要诊断、要治疗。乳房出了问题也一样，确认原因和改善状况都要从哺乳细节开始，从妈妈和宝宝的配合入手，怎么能仅仅按摩乳房了事呢？令人无奈的是，按摩乳房似乎是催乳师这行普遍的做法。6年

前，当我遭遇产后乳房胀痛时，我请的催乳师没有教我该怎么喂奶，只是一味地按摩乳房，甚至还给了我错误的护理建议。与我有类似经历的妈妈何其多！一些妈妈还因为处理不当被折腾到没奶，甚至乳腺炎，不得不早早结束母乳哺育。

我是个喜欢把一件事想明白，做到底的人。4年前我参加了人力资源和社会保障部举办的师资最好的催乳师培训班学习。之后一年多的“催乳师”生涯在别人眼里是件难以理解的事情——一个受过高等教育的职场“白领”休完产假后，竟然做了个体催乳师，每天开着车走了东家串西家，给人通乳教人喂奶！可是对我而言，这一年的收获绝不仅是学以致用用的成就，和为他人解决乳房痛苦的欣慰，更是让我越来越觉得必须正视国内母乳哺育服务行业的问题：

1.泌乳分明是只要正确哺乳便会自然发生的生理现象，奶不是“催”出来的，可这个职业为什么要叫“催乳师”呢？

2.如果催乳师们只学习按摩乳房的技巧，不学习与哺乳相关的知识，这是头痛医头，脚痛医脚！怎么可能真正解决年轻妈妈在哺乳期的乳房困扰呢？

3.受过高等教育的我尚且觉得一年多的实践不过是初窥门径，普遍文化不高的同行们的工作效果可想而知！哪一个辛苦哺乳的妈妈要被这样对待呢？

短短一年多的时间，我见到了太多让人惋惜的“大人孩子都遭罪”案例。2012年的母亲节，我开办了国内首家针对哺乳期的妈妈提供全方位服务的金泉母乳妈妈会所。在很多人看来，这是一个过于勇敢的决定。我们称自己为“哺乳指导”，可没有哪个妈妈明白这个“称呼”是什么意思。我们

自己查找国内外文献资料，摸索着如何在正确的乳房护理上叠加哺育问题的评估和哺育辅导。我们和客户妈妈们共同探讨她们的需求和感受，帮助我们不断完善服务的内容！同时，我们还改进了催乳师的培训，推出了母乳哺育指导培训班，很快，这个“不一样”的培训班名声在外。

截至2013年底，金泉母乳妈妈会所直接服务的妈妈已经超过4000人。让人欣慰的是，我们辅导过的很多妈妈，通过自己的亲身体验也积极地向身边的准妈妈、哺乳妈妈传播正确的哺育知识、正确的哺乳期乳房护理经验。我们的母乳哺育指导培训班学员已累计超过200人，她们几乎全部是年轻的母乳妈妈，平均学历是大学本科，在全国各地执业开展哺乳指导服务。

和我一起开办会所的两位同事李彦颖和张璐，也是年轻的母乳妈妈。我们相识在中文网络大型的母乳哺育支持论坛——“母乳喂养大本营”。在这个推广母乳哺育和亲密育儿的论坛里，有几万名妈妈交流着哺乳的困扰与美好，我的很多学员也来自这里，同样的信念和勇气让我们走到了一起。网上志愿答疑和线下一对一的辅导，成就了我和同事们、学员们宝贵的经验积累，也让我们更深刻地认识到，妈妈们需要身边的哺育支持！哺乳指导是我们要努力做好的职业！

就像是运气要奖励我们不断探索的努力，2013年，我们有幸与上海悦芳庭妈妈会所、佛教慈济技术学院一起，将泌乳顾问国际进阶培训课程引入中国大陆。我们开始学习这个职业在国际上成熟的工作方式和执业标准，有了更明确的努力方向，也开心地发现，我们开创的母乳哺育指导培训虽然与成熟的国际化培训尚有距离，但方向和理念都是正确的！的确如我们所体会到的，哺育指导应该从孕期开始，不仅包括提供

知识和建议，更要指导妈妈及其家人正确应对哺乳期面临的问题，给予她们关怀和支持，在必要时给予适当的护理！如果哺乳的问题能够正确解决，妈妈的乳房就不会轻易出状况！

哺乳是女人与生俱来的本能，是一门需要学习和练习的技术，也是女人做妈妈之后体会到的第一个成功！孕期准备充分，就能少些挫折！讲哺乳的好书已经颇有了几本，这本书凝练了我们的执业经验，更重视实际操作细节的辅导，仔细讲解了准妈妈、哺乳妈妈们常见的疑问。我们引用了大量在实践工作中遇到的真实案例，让妈妈们明白那些看似需要乳房护理就好的问题，该用什么思路分析，依循什么原则解决；让妈妈们了解，可靠而贴心的哺育支持是什么样的。

最后，感谢在去年火热的夏天里与我并肩奋斗的编写团队，她们是我的同事和同学，也都是领域内资深且口碑极佳的哺乳指导。她们在上海、杭州、长沙、西安、南京等地也都成立了专业机构，未来会有更多的专业支持机构开设到需要帮助的哺乳妈妈身边。

哺乳从来不是妈妈一个人的事，它对宝宝、对妈妈乃至整个家庭来说，都是非常有意义的！做个“不一样的催乳师”，让正确而有效的哺育指导到达更多妈妈身边也不是件容易的事，但我们愿意为了千万中国妈妈和宝宝的福祉而努力，让这样的方式发展到国际水准，并普及开去，让每位妈妈都能享受更自主自如的哺乳时光！

再次感谢王淑芳老师对本书的指导并为本书作序。对于书中不足之处，敬请读者们指正和谅解。

马 巍

2014年3月

目 录

第一章 怀孕了乳房悄悄地在准备	1
第一节 孕期乳房会有哪些变化?	1
一、乳房变得越来越大、越来越沉	1
二、乳头、乳晕颜色变暗	3
三、乳房变得易痛而敏感	3
第二节 孕期有关乳房的疑惑	5
一、孕期泌乳会影响产后哺乳吗?	5
二、不“完美”的乳房真的可以哺乳吗?	7
三、孕期需要“纠正”乳头形状吗?	9
四、乳房出现这些状况会影响哺乳吗?	13
五、产奶能力会遗传吗?	16
六、孕期能否继续哺乳?	18
第三节 孕期乳房护理方法详解	20
一、乳头、乳晕的清洁	20
二、孕期正确的乳房按摩	22
三、引产后乳房也需要呵护	25

第二章 如何哺乳，产后才知道就太晚了	26
第一节 乳汁什么时候才会来?	26
一、产后乳汁是怎么来的?	26
二、像黄金一样珍贵的初乳	28
三、传说中的“下奶”	29
四、一定要“胀得像石头一样”吗?	30
第二节 产后“三早”——早接触、早吸吮、早挤奶	31
第三节 产后最初几天的哺乳疑问	35
一、产后为何没奶?	35
二、需要提前准备配方奶吗?	38
三、我的母乳能喂饱他么?	41
四、我有没有过度喂养?	47
五、宝宝乳头混淆怎么办?	48
六、宝宝舌系带过短怎么办?	53
七、宝宝吸吮无力怎么办?	55
第四节 给哺乳一个良好的开始	56
一、轻松自在的产后哺乳姿势	56
二、针对不同特点乳房的哺乳技巧	62
三、学习按“线索”哺乳	65
四、识别宝宝的吸吮需求	69
五、别把胀奶当成有奶的评价标准	70
六、漏奶，不是件坏事	72
七、关于催乳和回奶的食材	75

八、做好居家乳房护理	78
第五节 给两个宝宝哺乳怎么做?	81
一、同时给双胞胎宝宝哺乳	81
二、如何顺利哺育二宝	83
第六节 选择和培养你的哺乳同盟	85
一、支持母乳喂养的月嫂	85
二、寻找专业的哺乳指导	86
三、和你观点一致的家人	87
四、充分发挥奶爸的哺育作用	87
 第三章 帮助乳房在哺乳期顺利“工作”	89
第一节 会影响哺乳信心的乳房问题	89
一、生理性的乳房肿胀	89
二、乳头酸痛	94
三、乳头皲裂	96
四、乳头上的“白点”	100
五、频繁胀奶	103
六、乳汁淤积	107
七、乳腺炎	111
第二节 那些伤害乳房的常见错误	113
一、任由宝宝“吃偏奶”	113
二、频繁排空乳房	116
三、错误使用吸奶器	119

四、忽视哺乳内衣的选择和佩戴	122
第三节 哺乳期妈妈常担忧的事	126
一、“性”福生活中怎么保护好乳房?	126
二、宝宝长牙, 咬我怎么办?	127
三、选择奶瓶喂养还是亲哺亲喂?	129
四、母乳何时没营养?	133
五、生病了还能哺乳吗?	136
第四节 职场哺乳和乳房保护	138
一、给职场哺乳妈妈的建议	138
二、“背奶”量越来越多, 并非好事	142
三、为何奶量会越背越少?	144
四、哺乳期出差	148
五、他不接受母乳瓶喂	149
六、看不见的压力影响乳房的健康	150
七、什么时候结束“背奶”比较好?	152
第五节 特殊情况——重新泌乳	153
一、重新泌乳要考虑哪些因素	153
二、为恢复哺乳做的准备	154
三、紧急断奶后重新开始	155
四、完全离乳后还能重新哺乳吗?	156
 第四章 美好地结束哺乳之旅	 158
第一节 为乳房制订一个科学的断奶计划	158