

主编 赵吉光 李建敏

乳房

哺乳·健美

汕头大学出版社



乳房·哺乳·健美

赵吉光 李建敏 主编

汕头大学出版社

粤新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

乳房·哺乳·健美/赵吉光 李建敏 主编

—汕头:汕头大学出版社,1995.9

ISBN 7—81036—067—1/R·71

I. 乳…

II. ①赵… ②李…

III. 乳房—哺乳—健美

IV. R15

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

通信指挥学院印刷厂印制 新华书店发行

1995年第1版 1995年9月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6.75 插页:4

字数:142千字 印数:1~10000册

定价:7.60元

序 言

在生物分类学上，人属于哺乳类，可见乳房对人类的重要性。

乳房是人体性征器官之一。由于儿童及男性乳房不发育，生理意义不重要，其乳房疾病也少见，本书主要谈及的是女性乳房。

女性发育良好的乳房，呈两个半球形。是女性生理曲线组成部分。既代表了女性外部特征，也是抒情器官。在产后，又将营养及母爱通过乳房输给下一代，使人类得以繁衍。所以，一对发育完善、功能正常的乳房，对女性来讲是非常重要的。

女性的一生中，乳房有周期性变化可见于以下四种情况。其一，从10岁左右开始萌动，是性器官最先发育的部位。青春期最为丰满，直至老年开始萎缩。其二，在妊娠期乳腺增生，哺乳期增生明显，乳房明显增大。哺乳期后，乳腺退化逐呈静止状，乳房基本恢复原态。其三，每次月经前可发生乳腺肿胀，甚至发现疼痛性包块，月经后逐步消失。其四，在乳房受情感性抚摸及性高潮时，乳房增大，乳头勃起，随后即可恢复原态。以上四种变化可代表女性一生中乳房的各种生理功能的演变。

乳房健美，是伴随社会文明程度增高的一个新课题。而乳房疾病，又成为女性的多事之秋。所以较系统地介绍乳房，阐明泌乳过程及母乳喂养技术，普及乳房生理病理及防病防癌知识，是很重要的。

编写本书的目的就在于帮助人们认识乳房发育，推广母乳喂养，增进乳房健美，防治乳房疾病，使之成为妇女儿童保健的指南，成为读者的挚友。

本书可作为妇幼卫生工作者及妇产科专业的参考书；又可作为大、中专妇幼专业及计划生育专业学生的辅助读物；也可作为中学生增加生理卫生知识的朋友；并以此作为对北京'95世界妇女大会的献礼。我们相信，该书定能成为广大妇女的良师益友。

赵吉光

一九九四年仲夏于武汉

目 录

一、乳房及乳房发育	(1)
(一) 新生儿乳房	(2)
(二) 少年期乳房	(3)
(三) 青春期乳房	(5)
1. 乳房及乳头的形态	(5)
2. 乳房美的标准及整形	(6)
3. 乳房解剖及生理知识	(8)
4. 男性乳房发育	(12)
5. 束胸与乳房发育	(13)
6. 乳房挤压与保护	(14)
7. 食物与乳房发育	(14)
8. 月经周期时乳房的变化	(15)
9. 恋爱、性生活与乳房	(16)
(四) 胸罩的正确使用	(18)
(五) 乳房异常	(21)
1. 扁平乳房	(21)
2. 乳房整形	(23)
3. 巨乳症	(24)
4. 多乳房症	(25)
二、妊娠期乳房	(26)
(一) 怀孕后乳腺的变化	(26)
(二) 食物在妊娠期的特殊性	(26)

(三) 临产前乳房的准备	(28)
三、哺乳与哺乳期的乳房	(31)
(一) 哺乳	(31)
1. 如何开奶及母婴同室	(31)
2. 如何调整喂奶时间与次数	(38)
3. 乳汁的排空与泌乳量	(39)
4. 喂哺技巧与交替喂奶法	(41)
5. 新生儿、早产儿、小样儿的喂养	(43)
6. 哺乳期妇女禁用的药物及对策	(59)
7. 各种喂养方式的大便特点	(62)
(二) 哺乳期胸罩的正确使用	(66)
(三) 乳房肿痛与哺乳困难	(67)
(四) 乳腺炎	(68)
四、乳腺的分泌	(74)
(一) 分泌机制	(74)
1. 乳腺的发育	(74)
2. 泌乳的启动维持着乳汁的排出	(75)
3. 泌乳反射	(75)
4. 射乳反射	(76)
(二) 乳汁成分的变化	(77)
1. 初乳	(77)
2. 过渡乳	(77)
3. 成熟乳	(77)
4. 晚乳	(80)
5. 前乳	(80)
6. 后乳	(80)

(三) 乳汁的分泌量·····	(80)
1. 如何判断母乳是否充足·····	(81)
2. 乳量不足的原因及对策·····	(82)
五、母乳喂养的优越性·····	(86)
(一) 母乳为婴儿的天然食品·····	(86)
(二) 人乳中的免疫物质及牛磺酸·····	(89)
1. 免疫球蛋白·····	(90)
2. 免疫细胞·····	(91)
3. 溶菌酶·····	(91)
4. 乳铁蛋白·····	(92)
5. 补体·····	(92)
6. 双叉因素·····	(93)
7. 其他·····	(93)
8. 牛磺酸·····	(93)
(三) 母乳的成分变化·····	(93)
(四) 婴儿生理需要·····	(100)
(五) 产后母亲生理需要·····	(104)
(六) 母亲的心理需要·····	(105)
(七) 经济评价·····	(106)
(八) 无菌·····	(107)
(九) 方便·····	(107)
六、如何断奶·····	(107)
(一) 时机的选择·····	(107)
(二) 断奶的方法和辅食的添加·····	(108)
1. 1~4个月·····	(108)
2. 5~6个月·····	(109)

3. 7~9个月	(111)
4. 10~12个月	(112)
(三) 延期喂养的害处	(112)
(四) 如何恢复产后乳房的健美	(114)
1. 哺乳时要注意姿势正确	(114)
2. 两侧乳房轮流喂养	(114)
3. 戴型号合适的胸罩	(115)
4. 产后早日下床活动	(115)
5. 自我按摩乳房	(115)
七、哺乳期如何避孕	(116)
八、常见乳房异常	(118)
(一) 乳房疼痛	(118)
1. 青春期乳房痛	(119)
2. 经前乳房胀痛	(119)
3. 孕期乳房胀痛	(120)
4. 产后乳房胀痛	(120)
5. 乳腺炎性疼痛	(120)
6. 人流后乳房痛	(121)
7. 卵巢肿瘤性乳房痛	(121)
8. 性生活后乳房痛	(121)
9. 乳腺增生性乳房痛	(122)
10. 乳痛症	(122)
11. 乳腺癌性疼痛	(123)
(二) 乳房肿块	(123)
(三) 乳头溢液	(125)
1. 溢液是真性还是假性	(126)

2. 溢液是单侧还是双侧	(126)
3. 溢液是单孔还是多孔	(127)
4. 溢液是自行溢出还是挤压而出	(128)
(四) 自查乳房肿块	(128)
1. 镜前的站立观察	(128)
2. 躺在床上触摸	(129)
九、哺乳与乳腺癌	(130)
(一) 二者的关系	(130)
(二) 怎样预防乳腺癌	(131)
1. 提倡母乳喂养	(131)
2. 避免不必要的 X 射线	(132)
3. 适当限制脂肪摄入量	(132)
4. 补充维生素 D	(132)
5. 精液预防乳腺癌	(133)
6. 和谐的性生活	(133)
7. 体育运动预防乳腺癌	(134)
8. 佩带胸罩应适时松解	(134)
十、代乳品选择	(134)
(一) 婴儿鸡蛋米粉	(141)
(二) 婴儿豆蛋代乳粉	(141)
附 不宜自己哺乳的 10 种情况	(144)
十一、推广母乳喂养的社会因素及其重大意义	(145)
(一) 妨碍母乳喂养的因素	(145)
(二) 提高母乳喂养率的措施	(146)
(三) 母乳喂养的重大意义	(148)

十二、祖国医学对乳房疾病的认识	(150)
(一) 乳头破碎	(152)
(二) 乳痛	(154)
(三) 乳疽	(162)
(四) 乳发	(164)
(五) 粉刺性乳痛	(166)
(六) 乳痰	(168)
(七) 乳漏	(170)
(八) 乳泣	(172)
(九) 乳癖	(174)
(十) 乳疔	(178)
(十一) 乳衄	(180)
(十二) 乳岩	(182)
(十三) 乳悬	(185)

附表

表 1 小儿法定预防接种表	(187)
表 2 每 100 克常用食物中的十种必需氨基酸含量	(188)
表 3 人体的蛋白质和氨基酸需要量	(191)
表 4 食物的碘含量	(191)
表 5 食物的铜含量	(193)
表 6 食物的锰、锌、铝含量	(194)
表 7 食物的铁含量	(195)
表 8 每日膳食中微量元素的供给量	(196)
表 9 食物的维生素含量	(197)
表 10 人体每日对几种维生素的需要量	(201)

一、乳房及乳房发育

乳房是哺乳类动物和人类特有的一种腺体,是人类哺育婴儿的器官。对孩子来说,乳房就是母亲的象征。乳腺的发育和分泌受神经体液的调节,同时也受遗传、地理环境、营养条件、体质胖瘦、健康状况、体育锻炼等因素的影响。乳房发育是女性重要的第二性征之一。一个发育良好、体态匀称的姑娘,都有一对丰满隆起、两侧对称、大小均匀的乳房。它是构成女性曲线美的重要组成部分。意大利文艺复兴盛期杰出的艺术大师达·芬奇对画好模特儿有一段精辟的论述:“只要乳部能画好,他部就不是问题了。女性的美,在这里至少占了一半。”事实确实如此,女性曲线柔和的乳胸,呈现着一种特定的韵律美,透发着神奇的魅力,它是大自然赐予女子的最珍贵、最纯洁、最神圣的礼品。

乳房起源于皮下组织,女孩在8~14岁间乳房逐渐发育。先是乳腺发育,出现硬结,以后随着腺体增多和保护腺体的脂肪积聚而变得丰满起来。这一过程需4~5年时间,一般到17~18岁时才能定型。但乳房的大小却因人而异,这与遗传也有密切的关系。决定乳房发育有两个因素:一是卵巢分泌的雌激素的刺激,二是乳房对雌激素的刺激是否敏感。如果这两方面“先天不足”,就可能引起乳房发育不良。但发育中的少女,即使有足够的雌激素分泌和乳房对雌激素有良好的敏感性,也会因体弱多病、营养不良、身体消瘦而使乳房发育受到影响。

女性的乳房随着年龄、月经周期、妊娠、哺乳、绝经期而时

时时刻刻在变化,其变化表现在大小、形状、颜色、硬度等方面,有时分泌白色的乳汁等等。男子乳房,在发生学上,其原基与女性基本相类似,于幼年时期,男女乳房也无明显差异,至性成熟期,女性乳房迅速发育,急剧增大,而男性乳房则不发育,呈平坦的胸部,仅仅是乳头较幼年时稍稍增大,故不具生理意义,乳房疾病也少见。

(一) 新生儿乳房

一般小儿在生后第3~5天,无论男婴或女婴,可出现双侧乳房多以乳头为中心的对称性肿大,有的象蚕豆大小或鸽子蛋大小,双侧也可以大小不等,用手捏压时,可摸到中等硬度(似鼻尖样硬度)的硬块,向胸壁轻轻按压时富有弹性,有时可挤出少量乳汁。乳房外观无红肿,压之不痛,无其它任何症状。这种情况在生后8~10天达高峰,2~3周后可恢复正常。但极个别小儿可延至3个月后才消失。这种新生儿乳房肿大及泌乳现象,称之为新生儿生理性乳房肿大及新生儿泌乳。其原因是,当胎儿在母体内时,经过胎盘,接受了来自母体的雌激素和孕激素,雌激素可使乳房增大,孕激素可使乳腺分泌乳汁。而胎儿娩出后,这两种激素的供应虽中断了,但原有的激素暂时还可维持较高的水平,于是就造成了暂时的乳房发育和分泌乳汁。所以,新生儿乳房增大不需任何治疗,更不能用手挤压。农村中一些风俗要用手挤压乳房并同时挤出乳汁,这种做法易造成感染而发生新生儿乳腺炎。

新生儿乳腺炎一般在生后一周左右发病,多继发于新生儿乳房增大,与挤压乳腺有关。因为挤压乳腺可造成局部破溃,而新生儿乳房增大时常有少量乳汁分泌。乳汁是细菌最佳

培养基,因而容易引起感染而发生急性乳腺炎。一旦得病,主要表现为乳房增大,局部皮肤发红、发热、触摸时小儿哭闹不安。部分患儿伴有精神差,发热或体温不升,吃奶减少,甚至拒奶等败血症表现。时间长了,乳房局部皮肤变成暗红色,中心变软而化脓。如出现这种情况时应及早就医。

发生新生儿乳腺炎后,早期可采用局部热敷,用热毛巾或暖水袋放在乳房上,温度控制在 50°C 左右,以防烫伤。同时,使用抗生素药物治疗,首选青霉素肌注或静脉输入。若局部颜色变暗,硬块变软后,应及时切开排脓。如果愈合后遗留疤痕较大,女孩子长大后将会造成乳腺分泌功能减退、乳头退缩等改变。所以在新生儿期,若出现乳房增大,严禁用手挤压,以免造成乳腺炎而留下后遗症。

(二) 少年期乳房

在婴儿及少年期(女孩8~10岁以前,男孩12岁以前)男女乳房不发育,均表现为很小的乳头和不明显的乳晕,皮下一般摸不到乳腺组织。乳晕皮肤与周围胸壁皮肤齐平,找不到乳房的界限。因为此期女性垂体前叶仅分泌少量的促性腺激素,故卵巢未发育成熟,卵泡也就不能发育到成熟阶段,亦无黄体及黄体素的形成。所以在少年期,女性乳房,子宫及其附属器官皆不发育,乳腺仅由结缔组织和导管构成,叶间的脂肪含量也少,乳房平平。而男性乳房亦是由无腺泡的小导管及结缔组织及少量脂肪构成,乳头及乳晕都小呈浅褐色。故在少年期男女乳房没有明显的区别。

然而,有时却见到有些孩子(男女都有)小者3~4岁,大者7~8岁因乳房肿大而去医院求治的,家长为之忧心忡忡。

小儿乳房为何会肿大呢？常见的是“乳房前兆发育”也称之为“乳芽”，是乳腺组织的前兆性发育。多发生在学龄期儿童，女孩最多见。男孩也可发生，但年龄较大些（10~20岁）。主要表现为一侧或双侧乳头正中皮下可摸到一个像围棋子大小的硬块，一般不超越乳晕，呈圆形，中等硬度，用手向胸壁按压时有弹性感，有时有轻度压痛。这种硬块的出现，是由于小儿内分泌功能发育不平衡，乳腺组织对雌激素敏感性增高，致使乳腺提早发育的结果。这种发育与青春期后乳腺发育相似，结构相同，所以也不属于病态，不需要治疗。进入青春期后，一侧乳房会同另一侧乳房同时继续发育，逐渐对称，形态和功能也正常。男孩到青春期，睾丸开始发育，分泌大量的雄激素，而体内雌激素水平相应逐渐降低，乳芽便自行消失。值得注意的是，女孩子的乳芽切忌盲目手术切除，因切除后会造或乳腺缺如，失去女性正常的体态和泌乳功能。

另外，还可见到“单纯性乳房早发育”，男女孩均可发生，以2~4岁的女孩最多见。常表现为双侧乳房增大，乳房的外形、弹性与发育正常的女青年相同，只是比较小，乳晕为粉红色。另外，不伴有其他第二性征（如腋毛、阴毛、月经等），骨骼和体型发育则与正常同龄儿童无差异。内分泌功能检查如血、尿内雌激素水平，尿17-羟类固醇等均正常。这是由于乳腺组织对雌激素敏感性增强所致，并非真正病变。但乳房一旦发育成熟，就不会再回缩，女孩子不需治疗，至青春期后可逐渐发育至正常。而男孩子乳腺若增大两年后仍不消失，应考虑乳房手术切除，以免对孩子的心理发育造成不良影响。此症也有少数属于真性性早熟的首发表现，因此，需要观察一个时期，如不出现第二性征，可确诊为单纯性乳房早发育。如出现第二性

征,再做内分泌功能检查。若尿内 17-羟类固醇、促性腺激素、雌激素的排出量增高,就应考虑是真性性早熟,应及时进行治疗。

有些家长给小儿滥服蜂王浆等补品,也可造成乳腺萌动,应及早停止服用。

(三) 青春期乳房

人生最美妙的青春期是由儿童发育成为成人的一个过渡时期。这一时期,无论在生理上还是在心理上都发生着急剧的变化,少女乳房的发育是青春期出现最早的第二性征。在青春发育期以前,男女幼童的乳房形态相似,没有什么区别,而进入青春期以后,女性乳房在雌激素和孕激素的作用下,乳房内的腺体和乳头迅速发育,乳房日益增大,胸部渐渐隆起,呈现出女性楚楚动人的曲线美,同时,也为将来做恋人及哺乳准备了良好的条件。

女性在 8~10 岁起,丘脑下部开始分泌释放因子,作用于垂体,使垂体开始分泌促卵泡素,促使卵巢内的卵泡长大,成熟并开始分泌卵泡素和孕酮,可刺激乳腺组织增殖胀大,并使导管增多。叶间结缔组织和脂肪组织也开始增多。首先乳晕明显增大,之后乳蕾开始生长,乳头初隆,随即整个乳房继续增长,一般 13~17 岁时,已如成人大小(见彩图 1)。

1. 乳房及乳头的形态

乳房的外形有半球型(彩图 2)、悬垂型(彩图 3)、混合型、扁平型(彩图 4)等。以半球型最多,约占 76%,悬垂型次之,约占 17%。乳房的形态受遗传因素影响,具有家族性。乳房的外形不但决定女性的曲线美,同时,也是乳汁分泌的形态学基

础,它决定着乳汁分泌的质和量,也关系到母乳喂养能否成功及哺乳能否顺利。不同的乳房形态反映了乳房内部结构的差别。以半球型乳房内部所含乳腺叶数量最多,乳腺小叶发育良好,所以半球型乳房不但外观形态美,而且其泌乳机能也优于其他类型的乳房。另一方面,孕妇的身体素质、营养、产时、产后失血情况,精神刺激、心理和社会因素等也对乳汁的分泌起着重要作用。悬垂乳、扁平乳型的乳房只要采取有效的促进与增加乳汁分泌的措施,也会获得较好的喂养效果。

乳头的形态有圆柱型(彩图 5)、圆锥型(彩图 6)、柱锥混合型、平坦型(彩图 7)、内陷型(彩图 8)等。以圆柱型最多,约占 69%,圆锥型次之,占 23%。乳头的形态、大小和高度由输乳管的数量、粗细及长度所决定。在社会调查中发现大部分圆柱型乳头和相当数量的圆锥型乳头的乳房喂养效果好,哺乳顺利。因输乳管发育过短而致的平坦型乳头和内陷型乳头,哺乳都有一定困难。所以在孕期,孕妇必须及早注意进行乳头矫治及乳头、乳晕的锻炼。

2. 乳房美的标准及整形

在人类的不同历史时期,有着不同的标准。原始人类对人体的认识肤浅而质朴,他们崇拜人类繁衍生殖的活动。因而,女性身躯也备受推崇和赞美。对最能明显体现女性特征的乳房,则是更为重视。出土于奥地利维林道夫有着四万年历史的“母神雕像”就已突出地表现了乳房的丰满硕大,但当时对美的乳房只是用来赞美和祈求优势的生育能力。我国的赤峰西水泉红山文化遗址也出土了一件与奥地利“母神雕像”同处一代的典型女性塑像,其丰满的乳房也非常突出。而进入阶级社会后,人类对乳房的讴歌不仅仅限于它的功能性,并且还赋予