

The Better Way To Breastfeed



母乳喂养

百科全书

美国儿科学会

强力推荐

畅销不衰

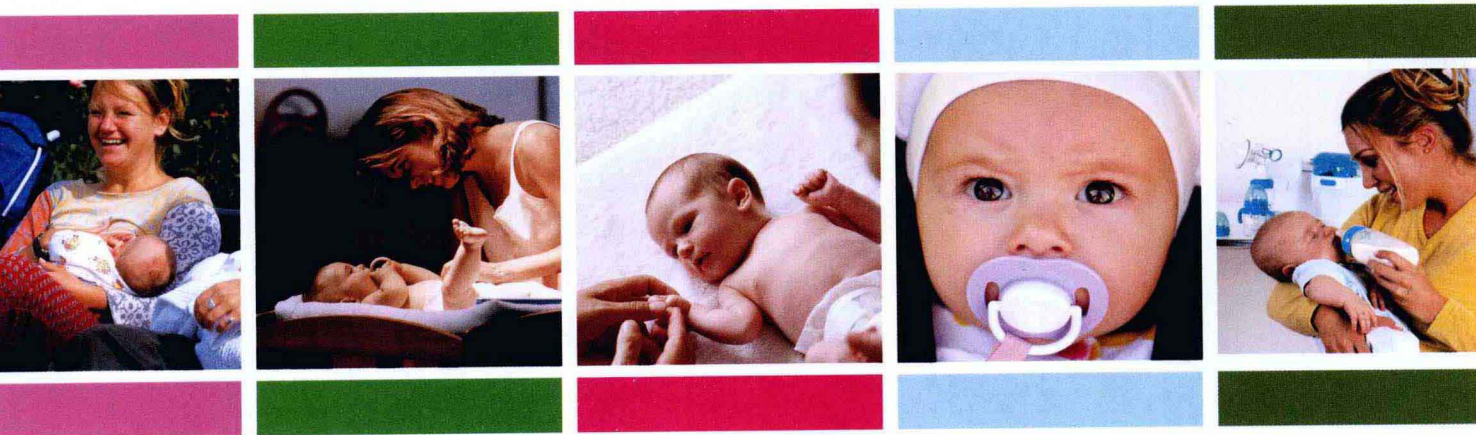
的孕育大全

(美) 罗宾·伊利斯·魏斯 / 著
韦秀英 / 译

解答一切哺乳难题的万能宝典

150多张彩图和各种各样的案例，全面解答母乳喂养中遇到的各种难题

全新的视角，清晰的解读，一步一步指导，帮你克服哺乳期遇到的全部挑战



母乳喂养 百科全书

(美) 罗宾·伊利斯·魏斯 / 著
韦秀英 / 译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

母乳喂养百科全书 / (美) 魏斯著 ; 韦秀英译. --
青岛 : 青岛出版社, 2013. 1.
ISBN 978-7-5436-9113-1

I. ①母… II. ①魏… ②韦… 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317112号

Published in its Original Edition with the title
The Better Way To Breastfeed
by Fair Winds Press
Copyright © Fair Winds Press, a member of Quayside Publishing Group
This edition arranged by Ken Fund
© For the Chinese Edition: Beijing Enjoy Reading Era Ltd

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15—2012—345

书 名 母乳喂养百科全书
作 者 (美) 罗宾·伊利斯·魏斯
译 者 韦秀英
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyahui0532@126.com
特约编辑 乔迎迎
封面设计 长 虎
版式设计 刘珍珍
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 18
字 数 240千字
书 号 ISBN 978-7-5436-9113-1
定 价 58.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629



献给天下所有伟大的妈妈

推荐序

这本《母乳喂养百科全书》对于每一位即将成为妈妈的女性来说都是一本宝典，不管你的母乳目标是什么，不管你的家庭有什么样的特殊需求，相信这本书都可以帮助你拥有一个美妙的哺乳期。

为了让每一位妈妈都能从书中获益，罗宾非常详细地讲述了哺乳方面的各种经验，并提出了相关建议。这本书深入浅出地为第一次做妈妈的女性朋友们介绍了哺乳所应该知道的所有知识，也为已经有过哺乳经验的妈妈准备了最新的哺乳信息，是不是很棒呢？罗宾本身是一位富有经验的哺乳咨询师、助产师以及儿童教育专家，为了帮助更多的妈妈和宝宝，她出版了许多关于抚养宝宝的书籍，更值得我们关注的是，罗宾也是八个孩子的母亲，而且她还育有一对双胞胎。

作为八个孩子的母亲，再加上从事这个行业

二十余年的经验，使得罗宾对于妈妈们应当掌握的知识了若指掌。罗宾知道给一个孩子喂奶要喂多长时间，知道如何给双胞胎喂奶，知道如何应付宝宝拒绝吃奶的情况；她甚至在双胞胎已经两岁多的时候继续哺乳。罗宾丰富的哺乳经验让她理解妈妈们真正需要什么，让她能够想妈妈们之所想；因此，在我看来，罗宾更有能力帮助妈妈、宝宝以及众多拥有新生儿的家庭。

罗宾是母乳喂养的推崇者。这本书根据不同的主题和内容分成了多个章节，详细介绍母乳喂养的好处和方法。她把自己几十年的经验都集中到了这本《母乳喂养百科全书》中，为广大的女性朋友提供了一个非常强大的知识平台。在每一个章节中，她都会适当地引用一些美国儿科学会的观点，这样既可以论证自己的见解，也可以让妈妈们对于书中的内容更加放心。

虽然有些家庭护理师非常推崇美国儿科学会的观点，但我个人并不完全迷信这些内容。多年的妇科门诊工作经验告诉我，每个妈妈都会遇到自己的问题，不能一概而论，过于死板。哺乳是一个艰巨的任务，每个妈妈的情况不同、目标不同，心态也不同，这些都会影响最终哺乳的效果。罗宾在这一点上就做得很好，她结合了理论和实践，把最实用、最前沿的信息都告诉了我们。

最近，我有幸创立了一个妈妈社区，每天我周围都有很多很多的妈妈，她们都了解母乳喂养对于宝宝来说有多么的重要。在我们的社区里，每一位妈妈都充满信心，她们都经常和自己的哺乳咨询师谈话，也很喜欢阅读哺乳类的书籍。

但是，还有许许多多的女性朋友并没有得到应有的帮助。有些人被误导，有些问题被忽视。她们身边没有其他妈妈一起交流，只有一些过时的信息，或者祖辈传下来的经验。错误的指导会影响很多年轻妈妈的哺乳过程，而这本书就可以为这些缺乏信息的女性朋友提供帮助，提供充分的支持和知识，让她们的哺乳期不再迷茫。

虽然我是一位家庭护理师，但是正规的医学院教育还是让我获得了许多有用的哺乳知识，只要实践中是有用的，我都会告诉我的病人。同样，我本人的护理师在这方面也非常专业，她在哺乳期间给了我许多很好的建议。你要明白，很多经验在学校可是学不到的。每个妈妈的情况都不同，新的问题也会层出不穷，因此我们必须继续学习和积累。

罗宾这本书让我感觉自己也像是一位新妈妈，

想要知道如何跟宝宝相处，怎么跟宝宝一起度过哺乳期。这本书手把手地教会妈妈们如何喂奶，如何让宝宝健康地长大。在此，祝各位妈妈哺乳期快乐！也祝福大家和小宝宝们都能够拥有幸福的生活！

——丹尼斯·庞格尔
家庭护理师以及哺乳药剂师
三个男孩的母亲
著有《给母亲的承诺》

自序

哺乳是富有挑战的、富有激情的美好过程

哺乳对于每一位母亲而言，都是一场特殊的挑战。科学研究表明，母乳喂养对于妈妈和宝宝都是非常重要的情感建立过程，也是人类必须经历的过程。选择哺乳方式，最终会决定你宝宝的成长，家庭的和谐，甚至未来的生活。为了成功给宝宝喂奶，你需要很多知识、很多帮助。我写这本书就是为了帮助更多哺乳期的妈妈们。不论你们遇到什么情况，有什么困难，相信你们一定能在我的书中找到答案。

信念在哺乳过程中非常重要。你要相信母乳喂养对于你和宝宝来说，都是最正确不过的决定，用自己甘甜的乳汁代替人工哺乳设备，就是最棒的哺乳选择！也许你有自己的观点，也许你本没有打算拿起这本书；没关系，只要你身边有一位专业的、富有经验的哺乳专家在，他也会给你身边很多好的建议和方法，从医生那里，你也同样可以获得一些哺乳方面的知识和信息。不过，我还是要说，这本

书中有你所需要的最前沿、最实用的哺乳知识和技巧。每一个知识点，我们都有详细的解释；每一个技巧我们都配合图片解说，一切都让你一目了然。

在我看来，阻挡你成功哺乳的两个拦路虎就是——缺乏信息和错误信息。作为一个新生儿的母亲，你很有可能听到了好多过时的信息，有些信息甚至来自你的儿科医生。这时候你要明白，即使你的医生并没有恶意，但这些过时的信息对于你和宝宝来说都是无益的，毕竟很多医学院都没有关于哺乳方面的知识更新，因此这一点你要特别注意。

来自医生的误导也就意味着你的儿科医生知识有限，他们可能没办法给你提供准确的哺乳信息和建议，因为他们的知识已经是好多年以前的“老古董”了。在这里，我强烈建议各位妈妈，去找一位专业的哺乳咨询师，他们能为你提供关于哺乳的更准确、

前沿的信息。也许有点儿矛盾，毕竟哺乳咨询师也是从医学院毕业的，但是术业有专攻，作为哺乳咨询师了解的哺乳知识一定会更加完整、更加先进，结合儿科专家的知识，就可以让妈妈和宝宝没有后顾之忧。所以我建议，每一位妈妈都应该有一位哺乳咨询专家，帮助你解决哺乳中遇到的各种问题；还要有一位儿科专家，帮助你时刻关注宝宝的健康。这样的配备，就可以让你在哺乳阶段一往无前。

哺乳期间，他人的帮助也非常重要。很多朋友也许都听说过：哺乳期很难熬啊，有好多好多问题啊。但是也会听说，在大家的支持和帮助下，一定能够克服各种困难，成功哺乳！每一位妈妈都要明

白：在哺乳期间是最需要身边的亲朋好友关心的。你的丈夫、朋友、父母、公婆都是你强有力的后援队。我们相信，只要你有信心，只要你的家人毫无保留地支持你，那么你和宝宝一定能够度过美好的哺乳期。

最后，我还要告诉各位妈妈：要有信心。哺乳期间，你一定会面临许多挑战，你和宝宝会碰到这样或者那样的问题，不要担心，要相信自己一定能够做好，尽自己最大的努力，在家人的支持下，完成自己的哺乳目标。看着健康长大的宝宝，你会明白——这一切都是值得的。

—— 罗宾·伊利斯·魏斯

目录

CONTENTS

前言

引言

第一章 哺乳前期

- 母乳喂养好处多 / 4
- 妈妈身体棒，宝宝吃得好 / 5
- 怎么生，就怎么喂 / 10
- 参加哺乳培训班 / 18
- 购买哺乳胸罩 / 20
- 制定宝宝照顾计划 / 23
- 确定哺乳目标 / 24
- 建立哺乳信心 / 25

第二章 初为人母

- 你知道乳房是如何产生乳汁的吗 / 32
- 什么是排乳反射 / 34
- 宝宝和妈妈的亲密接触 / 34
- 宝宝要吃奶的信号 / 36
- 妈妈和宝宝，和谐哺乳 / 39
- 成功哺乳的关键因素 / 43
- 克服哺乳中的所有困难 / 44
- 你知道宝宝什么时候吃饱了吗 / 48
- 什么样的宝宝最健康 / 50
- 叫宝宝起床 / 52
- 宝宝打嗝 / 53
- 如何结束哺乳 / 56
- 如果你的宝宝一开始不吃奶，该如何是好 / 56



第三章 建立哺乳关系

- 产生充足的奶水 / 64
- 了解哺乳中可能出现的问题 / 66
- 准备一套 B 计划 / 67
- 下奶早准备 / 68
- 了解哺乳姿势 / 69
- 给宝宝换尿布 / 78
- 了解宝宝的作息 / 81
- 给自己和宝宝一点信心 / 82

第四章 该求助时要求助

- 组建自己的哺乳后备军 / 88
- 知道自己该去何处求助 / 92
- 哺乳前几天，一定要善于求助 / 93
- 有疑问，一定要找到答案 / 97
- 和其他哺乳期的妈妈聊天 / 98



第五章 哺乳细节微微调

- 明确哺乳第一要义 / 106
- 选择不同的哺乳姿势 / 107
- 宝宝的体重增加了吗 / 107
- 搞定喂奶频率 / 108
- 学会叫醒睡梦中的宝宝 / 110
- 正确处理溢奶现象 / 112
- 对付鹅口疮菌和酵母菌 / 116
- 宝宝夜晚吃奶 / 118
- 是否使用橡胶奶嘴 / 122
- 克服哺乳瓶颈 / 123
- 回应他人的建议 / 126
- 其他大孩子在，如何给宝宝哺乳 / 127

第六章 适应哺乳期，做个合格的好妈妈

- 让哺乳融入你的生活 / 134
- 哺乳期注意合理膳食 / 135
- 了解哺乳和体重下降的过程 / 141
- 是否要穿哺乳装 / 142
- 买一些价格合理的哺乳装 / 148
- 哺乳期用药 / 149
- 哺乳期加强锻炼 / 152
- 学会公开哺乳 / 153
- 社交应酬与哺乳 / 155
- 哺乳期能不能吸烟 / 157
- 了解哺乳期的性生活 / 158
- 哺乳期的避孕 / 160
- 做一个哺乳倡导者 / 162



第七章

解决哺乳期遇到的问题

认清哺乳中遇到的问题 / 168

避免或治疗乳头疼痛 / 169

识别乳腺炎的症状 / 175

了解胸部手术后的哺乳挑战 / 178

提高母乳产量 / 179

了解哺乳辅助器械 / 188

弄清楚何时需要补充食物 / 191

最好不要重蹈覆辙 / 194

第八章

特殊哺乳指南（早产，多胞胎哺乳等）

给早产宝宝哺乳 / 200

给不足月的宝宝喂奶 / 201

如何给双胞胎或者多胞胎喂奶 / 204

特殊哺乳，特殊帮助 / 211

给收养的宝宝哺乳 / 212



第九章

吸出奶水：长期及短期

寻找合适的吸奶器 / 220

学会用手将奶水挤出 / 222

在公共场所吸奶 / 224

了解如何正确使用吸奶器 / 229

找一个合适的地方吸奶 / 231

如何保存母乳 / 234

自己决定要不要吸奶 / 235

断奶时吸奶 / 239

第十章

照顾蹒跚学步的宝宝

掌握哺乳稍大一点宝宝的姿势和技巧 / 246

处理其他人的负面意见 / 248

纠正一些错误观点 / 248

如何照顾正在长牙的宝宝 / 251

给宝宝一个杯子或者奶瓶 / 254

让母乳喂养的宝宝吃点固体食物 / 256

如何在新的妊娠期间照料宝宝 / 259

决定何时让宝宝断奶 / 261

找出一个最容易断奶的方式 / 262

了解宝宝断奶时你可能会有的感受 / 264

牢记再大的宝宝都需要你精心的照顾 / 266