



母乳育婴

周仲碧 张季平 马克定 编译

广东科技出版社

母 乳 育 嬰

周仲碧 张季平 马克定 编译

广东科技出版社

母 乳 育 婴

周仲碧 张季平 马克定 编译

广东科技出版社出版、发行
广东南海系列印刷公司印刷

787×1092毫米 32开本 4.22印张 90,000字

1987年4月第1版1987年4月第1次印刷

印数1—10,000册

统一书号：14182·214 定价0.70元

编译者的话

我们读了美国新近出版的《母乳育婴》一书后，觉得这是一部较好的科普作品。它不仅知识性强，涉及的实际问题多，而且图文并茂、浅显易懂。正在哺乳的妈妈或孕妇，甚至新婚夫妇，读一读此书都会有很大的收获；而且对于母亲和婴儿双方都有好处。

这本小册子共分十二章，详细讲解：孩子为什么应当吃妈妈的奶；哺乳对母婴双方有什么好处；乳房的结构、功能和在妊娠期及分娩后的变化；妊娠期间和哺乳期间对乳房、乳头的养护，饮食和营养，以及其他种种注意事项；哺乳的方法和注意事项；妈妈和婴儿在哺乳期间可能发生的问题和解决办法；断奶注意事项；以及节育和优生等问题。

我国现阶段的人口政策是：普遍提倡一对夫妇只生一个孩子。这样，小宝宝的优生优育问题，便不仅仅是年轻夫妇所关心的事情，也是关系到整个新的一代健康成长的大事。母乳育婴是优育的一个重要基础，与孩子的身心健康关系甚大，而本书正是详尽地阐述了有关这方面的一系列问题。因此，我们在工作之余对这本小册子进行了编译，提供给广大读者作个参考。

在编译过程中，我们尽量保留原著的本来面目及其主要内容，但对某些不符合我国国情的部分略有删节；同时也结合我国的具体情况作了适当补充，关于节育和优生等问

题，我们还单独作为一章（第十二章）补充于原书的末章之后。

由于我们水平有限，在编译中难免有这样或那样的错误，请读者指正。

编译者

1986年6月

目 录

第一章 孩子为什么应当吃妈妈的奶	(1)
母乳育婴是最完美的育儿法	(5)
帮助你下决心	(6)
第二章 哺乳的好处	(10)
哺乳对妈妈的好处	(10)
哺乳对婴儿的好处	(17)
对做爸爸的好处	(20)
对家中其他孩子的好处	(21)
第三章 乳房的发育过程及其功能	(23)
女性乳房的结构	(23)
青春期乳房的变化	(25)
妊娠期乳房的变化	(26)
分娩后乳房的变化	(28)
你不打算哺乳时该怎么办?	(29)
第四章 哺乳前的准备	(30)
妊娠期间乳房和乳头的养护	(30)
用手挤奶——一种很好的乳房运动	(31)
乳头下陷该怎么办?	(33)
妊娠期应戴什么样的奶罩?	(35)
注意饮食, 准备哺乳	(35)
孕妇的均衡饮食	(37)

应当限制什么和禁用什么?	(41)
烟酒对胎儿的影响	(42)
哺乳期妇女的均衡饮食	(43)
烟酒对乳汁有影响吗?	(44)
第五章 哺乳对你的影响	(46)
哺乳与受孕	(46)
哺乳、性生活和避孕	(47)
所有药物都应列为“禁用”	(47)
哺乳的妇女较少得乳腺癌	(49)
哺乳会不会把你困在家里?	(51)
第六章 我很愿意哺育孩子, 可是	(54)
如果你的血液是Rh阴性该怎么办呢?	(55)
接受剖腹产手术的产妇是否可以哺乳?	(58)
如果孩子早产是否也可以哺乳?	(59)
如果生下双胞胎该怎么办?	(62)
如果下不了决心怎么办?	(63)
如果试而不成怎么办?	(64)
第七章 在医院哺乳	(65)
医生将怎样帮助你?	(66)
把新生儿床放在产妇身边的利弊	(67)
护士对你的帮助	(68)
第一次喂奶	(70)
哺乳的姿势	(71)
怎样开始哺乳?	(72)
怎样给睡着的婴儿或哭闹的婴儿哺乳?	(76)
哺乳后需要让婴儿打个嗝儿吗?	(76)

泌乳反射	(78)
人奶是什么样的物质?	(81)
第八章 在家里哺乳	(83)
一天喂几次奶合适呢?	(84)
每次喂奶时应该用一侧乳房呢, 还是两侧都用?	(87)
怎么知道婴儿是肚子饿了呢?	(88)
怎么知道奶够不够孩子吃呢?	(89)
孩子慢慢长大时喂奶也应随之改变	(92)
家中趣事也不少	(92)
哺乳期妇女的饮食	(93)
哺乳的妈妈穿着要漂亮	(94)
第九章 妇女在哺乳期可能发生的问题	(97)
漏奶时该怎么办?	(97)
怎样预防乳头开裂?	(98)
怎样减轻乳头疼痛?	(100)
有没有快速治疗乳头疼痛的特殊疗法呢?	(103)
乳头总不见好, 痛不可忍, 无法继续哺乳该怎么办?	(104)
如果乳房发生感染该怎么办?	(104)
输乳管阻塞该怎么办?	(106)
婴儿出牙时该怎么办?	(107)
你如果住院该怎么办?	(107)
第十章 婴儿可能发生的问题	(108)
如果婴儿肚子痛该怎么办?	(108)
如果婴儿比较喜欢一侧乳房该怎么办?	(109)
如果婴儿感冒该怎么办?	(109)
如果婴儿住院该怎么办?	(109)

第十一章 断奶	(111)
什么时候不宜断奶?.....	(113)
怎样开始断奶?.....	(113)
婴儿的食物配方与维生素.....	(114)
哺乳期内间或使用奶瓶的优缺点.....	(116)
直接用杯子断奶.....	(117)
怎样比较舒适地断奶?.....	(118)
什么时候开始给婴儿吃硬食?.....	(119)
第十二章 只生一个孩子好	(121)
对国家民族有利,对个人也有利.....	(121)
家庭的责任.....	(122)
速度之快令人吃惊.....	(122)
晚婚·晚育·少生·优生.....	(124)

第一章 孩子为什么应当吃妈妈的奶

孩子吃妈妈的奶有许多好处。这不但对父母好，对婴儿好，对家中其他孩子也好。有时候，当妈妈的不让孩子吃自己的奶，这是因为他们根本不了解自己喂奶有什么好处，只知道用奶瓶喂养简单易行。其实不然，让孩子吃自己的奶不仅十分方便，而且也是一种正常的生理过程，就象人们都要呼吸那样，是很自然的事。不过，若能真正掌握正确的喂奶技术，那将会使做母亲的对喂奶这件事更加感到有兴趣，也更有信心。目前，对于那些想让自己的孩子从出生之日起就有个良好开端的年轻妈妈们来说，“自己喂奶”正在形成一种时尚。

在世界上的大多数国家里，妈妈自己哺育孩子是天经地义的事。怀孕妇女几乎很少去想什么其它变通的办法。可是，近四十年来，在美国和加拿大，由于各种各样的原因——文化方面的、医学方面的、经济方面的——妈妈自己哺育孩子的比率已有所下降。

文化方面的原因：在本世纪初，用奶瓶喂养孩子已成为一种时髦的育婴方法。由于在医院分娩的孕妇人数增加（在医院里，产妇和婴儿要分开护理）以及卫生技术的改进，使得用奶瓶喂养孩子似乎显得效率高而且实用。再加广告、电

影、书刊、社会风气以及电视的渲染等等，增加了女性乳房的魅力，从而也就歪曲了乳房的自然功能，使得一些人把乳房看作是性感的一种象征，而忽视了它的基本作用——哺育新生儿的功

医学方面的原因：由于方法和设备方面的改进，使婴儿食品的配方简单易行而且安全。医生可以准确地计算出婴儿所需要的矿物质、铁质和热量，所以能够很容易地提出婴儿食品的各种配方。然而，不应忽视的一个问题是不论食品的配方如何富于营养，也不论食品的成分如何均衡无缺，它们终究不能和母亲的奶完全一样。

化学家们虽已竭尽所能，但到目前为止仍然不能分析母乳的所有成分。尽管他们已经研制出和母乳十分相似的代乳品，但还是不能完全相同。

经济方面的原因：原来有工作的妇女，为了产后能尽快地上班工作，往往用奶瓶喂养孩子。其实，即便是这样，妇女在恢复工作之前仍可自己哺育婴儿，这样对孩子是十分有利的。或者是在工作地点附近设法找人照看孩子，午间休息时便可去给孩子喂奶。总而言之，自己哺育婴儿十分重要，应尽量这样做，即便是短期也好。

有些国家认为产妇自己哺育孩子对母、婴双方都有好处，因此政府鼓励这样做，并明确规定产妇享有几个月的产假，可以在家哺育孩子，恢复工作之后，上班时还给安排哺育时间。中国也是如此，而且对哺乳母亲照顾得更加周到。

在瑞典、丹麦这样一些较先进的国家里，大多数的妇女都是自己哺育孩子。在亚洲、非洲一些原始部落中，妇女哺育孩子更被看作是理所当然的事。在世界许多国家里，母乳

育婴也是非常普遍的。总之，在不同气候、不同地区、不同条件下，千千万万的妇女都是自己在哺育孩子，之所以如此其中必有道理。



图1—1

你准备用人乳喂你的小婴儿吗

最近，在美国和加拿大，母乳育婴的比例有了增加。越来越多的妇女认识到——或重新认识到母乳育婴的好处，并开始自己哺育孩子。她们就好象是采用了一种什么新式的时髦的喂养方法似的，并以这种方法摆脱自己对人工喂养方式的依赖，从而可以和孩子建立一种亲密的天伦关系。这不过是人们在和机械化时代、计算机时代对抗的许多迹象之一，她们似乎是想返回到更简单、更自然的生活中去。特别是一些年轻的母亲们，对于自己哺育婴儿十分感兴趣，而且总想知道更多的知识。“母乳育婴”原本是从古以来一种公认

的育婴方法，可是现在却被看作是母乳保育方面的一次引人注目的革命。

从某种程度上来说，由于无知和误解，使得少数妇女不愿自己哺育孩子。许多骗人的鬼话，使初次当妈妈的妇女失去了哺育孩子这一最有意义的人生体验。这也就是无知的害处。有些妇女害怕由于哺乳会使乳房下垂，从而破坏了自己的“曲线美”。这是不符合事实的，其实只要加以适当的护理并注意饮食营养，许多哺乳的妇女身材会发育得更美。

第一次当妈妈的妇女往往缺乏关于哺乳的知识，而且也不易找到专门谈这个问题的资料，这本书就是为了解决这个困难而编写的。做妈妈的一旦明白了“母乳育婴”的道理，自然就会作出明智的选择。

将要或者已经做母亲的妇女，都应该尽量获得关于哺育婴儿的科学知识，以便指导自己应当怎样做。几乎所有的健康妇女，只要愿意自己哺育婴儿，都是能够做到的。令人感到宽慰的是，大约有百分之九十五的妇女，只要积极想办法几乎都能实现“母乳育婴”的愿望，而且一切都会非常顺利。

由于天性的驱使，做父母的总是在寻求一些最好的方式来照顾自己的第二代。这就是说我们首先应该尽一切可能与自己的孩子接触、亲近，为了实现这一点，除了自己哺乳之外难道还有更好的办法吗？吃奶的婴儿通过吮吸乳汁和妈妈接触产生一种非常舒适的感觉；妈妈在喂奶时也能观察到婴儿这种舒适和愉快的神情，因而母亲同样会感到哺乳是一种满足，一种享受。



图1—2

人乳育婴是最完美的育儿法

母乳育婴是最完美的育儿法

一系列的事实和统计数字，以及朋友们的劝告，都能帮助一位妇女来决定她是否应该由自己哺育孩子。不过，还有更重要的一点，那就是不应忽视母乳育婴的精神作用——一种看不见的精神力量。许多哺育过孩子的妈妈都说：“让孩子吃自己的奶最好！”什么道理呢？主要是因为这样做对母亲和孩子能够起到一种“互补作用”。

妈妈哺育孩子对双方都是一种莫大的满足，如此便以爱的纽带把两个人连系在一起了。在妊娠期间母体就给胎儿提供营养，而哺乳又是这一过程的自然延续。每个孩子都非常

需要感受到他是被人喜爱的，正是通过肉体上的密切接触——触摸、拥抱、抚爱——他才能感到这种爱，就像乳汁流进他的小嘴一样。婴儿的感情发育从出生就开始了，尽管你可以每天对着自己的孩子大声呼喊一千次“我爱你！”但所起的作用远不如把他抱起来，搂在怀里。这是因为行动比语言更起作用。婴儿感情发育的最初阶段起于口部，因而当他的小嘴吮吸乳头时就能产生一种愉快的感受。

同样，做妈妈的也会在哺育婴儿时产生一种自豪和欣慰之感。除此之外，由于哺育孩子，对自己、婴儿及全家都有利，也会感到莫大的满足。无论是在身体方面、精神方面还是生理方面，母乳育婴的好处都是影响深远的。哺育婴儿的开始阶段可能只是母、婴之间的一种关系，但随后却会关系到整个家庭。因为只有通过哺乳，才有可能更好地为孩子未来的健康和幸福打下牢固的基础。

帮助你下决心

是否自己哺育婴儿，在听取医生的意见后，要由你和你的丈夫来决定，而不要受朋友、亲戚、邻居或其他善意的人们的影响。出人意外的是，当你决定要自己喂奶时，往往是你自己的母亲会使你改变主意，因为她自己就曾经为了赶时髦而用奶瓶喂养了你，而没有进行自己哺乳。现代一些当祖母的妇女们也可能认为母乳育婴已经过时了，因而劝告孙女们不要这样做。当然你不应忽视别人的意见，不过在你决定之前，应该仔细权衡正反两方面的理由。

在你征求意见时，一定要找见识广博的人。如果可能，

也可以听听持中间态度的人说些什么。你也应向你的医生提出关于哺乳的问题，如果他未曾主动谈起这个问题的话。尽管医生们十分清楚母乳喂养的好处，但也有些医生可能并不先提出此事和病人讨论，因为怕病人对之不感兴趣，所以在多数情况下医生宁愿让病人先提出来请教。如果你一旦提出这个问题，你会高兴地发现，大多数医生都会给你进行详细的讲解并全力与你合作。当然有时也会遇到下面这样的情况：尽管医生完全赞同产妇自己哺育孩子，但并不具体地向你说明所应知道的一切知识，而是让你去另外一些地方进一步了解有关哺乳的细节和寻求问题的解答。



图1-3
产前咨询

有些医院对产妇提供产前指导，包括哺乳技术等。生育前的夫妇也可以报名参加专门的讲座课程，这种课程多由当地的红十字会、妇幼保健机构或夜校的成人教育班等单位举

办。在有关自然分娩的课程中将讲解女性乳房的解剖学以及在妊娠期间可能发生的变化等等，从而可使年轻的父母更充分地理解哺乳对母婴双方的意义。这类课程常常是由女护士主持，以便年轻的妇女可以随便提出各种问题。产前指导课程是一种有趣的社会交往，因为你会遇到许多和你处境相同的妇女。多数课程也欢迎产妇的丈夫参加。

另外，你的医生也可能把有哺乳经验的妇女的名字告诉你，介绍你去和她进行个别的交谈及请教，从而更安心地哺育孩子。

有些国家还设有“国际哺乳母亲联盟支会”，如果在你的住处附近有这种组织的话，你也可以和他们取得联系，以及了解当地有哺乳经验的妇女的姓名。这种组织还出售有关哺乳的各种书报和资料，可以供你参考。

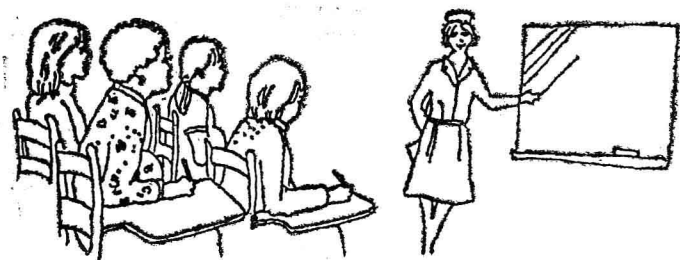


图1—4
产前教育

也有许多妇女本来是可以哺育婴儿的，却却不作考虑。这主要是由于对此问题不够关心或者没有正确的认识。有些妇女在开始哺乳之前思想上产生阻碍，是因为没有兴趣或得