

完全

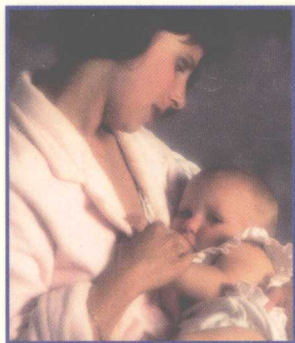
傻瓜
IDIOT

“《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》一定会成为每位孕妇和哺乳母亲的老朋友。我非常高兴它现在面市了。”

——珍妮·奥斯基，医学博士

母乳喂养

- ◆ **实事求是：** 母乳喂养对你和宝宝的益处
- ◆ **有益秘诀：** 学会适当的哺乳技巧
- ◆ **可靠建议：** 如何处理突发事件



安妮·马可 著
吕晓波 李姝 译

 辽宁教育出版社



母乳喂养

安妮·马可 著

吕晓波 李姝 译



辽宁教育出版社

版权合同登记: 图字 06-2002-242 号

图书在版编目(CIP)数据

母乳喂养 / (美) 安妮 (Anne. M) 著; 吕晓波等译. - 沈阳:
辽宁教育出版社, 2005. 8

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: Breastfeeding

ISBN 7-5382-7146-5

I. 母… II. ①安… ②吕… III. 母乳喂养-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104544 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright© 2005 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Breastfeeding

Copyright© 2001 by Anne Mark

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家
出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 212 千字 印张: 9

印数: 1-5000 册

2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李金书 叶北宁

责任校对: 徐跃

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 18.00 元

亲爱的读者：

在全世界范围内，母乳喂养给每个人带来的好处真是令人惊讶！它不仅只是养育了你的宝宝，还能提供一系列惊人的保健作用、舒适和爱心，其他任何资源都无法与之相比。对一个可爱的小宝宝来说，没有其他任何东西比妈咪自制的美味更让他感到欣慰了！

在世界许多文化习俗中，母乳喂养是颇受认可的生活方式，也是代代相传的做妈妈的技艺。但是并不是每一位妈妈都有机会学习母乳喂养，或受到家人和朋友的培训。在美国尤为如此。母乳喂养的比例从开始时的60%，到第一周末期骤降至25%以下。对于每一位分娩后的新妈妈，也许没有得到适当的资讯、支持和帮助。

我写这本书是为了教你掌握一些基本的和必需的知识，这是你建立母乳喂养良好开端所必须知道的。它让你真实地看到作为新妈妈知之甚少的技巧。你也许是盼着第一个宝宝降生的新妈妈。或许你是一位不想第二次或第三次哺乳的经产妈妈。也可能是奶奶或姥姥，或者是亲戚，甚至只是想见证人类了不起壮举的旁观者。还可能是新爸爸、爷爷，或者是好朋友，盼着更多地了解女性的独特哺乳能力。我相信本书会帮助你们每个人对生活、爱、你自己、你的家庭和新生儿有所发现。

阅读此书，无论是为了获得更多的知识，还是按照它来进行每一步，我都希望它有助于你选择母乳喂养而永不后悔。当用母乳喂养你生命的奇迹时，愿你白天恬静，夜晚安宁！

衷心祝福你！

安妮·马可

序 言

安妮·马可的《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》一书为各地的哺乳妈妈提供了巨大帮助。作为一名儿科医生和一位曾经哺乳的妈妈，我多么希望许多年以前就有这样一本书啊。无论是第一次开始母乳喂养，还是再一次为第二个亦或是第五个宝宝哺乳，这本书都为我们提供了最重要的信息：有了正确的信息资源，母乳喂养才能够成功。

尽管母乳是天然的最佳食物，并且作为哺乳动物，我们天生具有这种能力，但是，母乳喂养并非对我们所有的人自然而然地发生。我们某些人确实感觉像个“傻瓜”。马可女士的这本书对阐明可能的难点以及新妈妈和老妈妈哺乳成功大有帮助。

《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》将母乳喂养指南彻底提升到了一个全新的高度。本书的第一部分专论哺乳的“科学”：对母亲和宝宝的益处。作为一名儿科医生并长期以来倡导母乳喂养，这部分非常贴近我的内心。在过去的几十年来，我们对乳汁和母乳喂养的种种好处的科学理解来之不易：乳汁的抗菌、抗病毒和抗炎作用已有充分报道；但对哺乳妈妈的体内钙平衡和预防癌症的益处才开始进行较为彻底的研究。这个科学和历史部分可反复阅读，以增强女性选择母乳喂养的决心。接下一部分讲述了母乳喂养的具体细节，并且是《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》的核心内容。

运用17年的产科护士、分娩教育家以及认证的哺乳顾问的实际经验，马可女士解决了哺乳妈妈可能面临的所有可能问题。正是马可女士对哺乳的潜在问题和障碍的关注，使得她的这本书达到了无与伦比的完整。从专门论述母乳喂养可用的专业和支持系统的章节，到让你开始并坚持母乳喂养的章节，将所有问题一一阐明。哺乳的妈妈和她们的伴侣将反复阅读这些章节。

与其他几本母乳喂养的书不同，这本书对哺乳的父母而言普遍易于理解。在怀孕期间父母强调他们的选择而让人烦躁的时候，以及产后几周或数月内，当父母没有大量的时间去领会百科全书的内容时，这本书就专门为此而设计。

《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》一定会成为每位孕妇和母乳喂养宝宝的父母的好朋友。它来得太晚了，但我很高兴它现在问世了。

珍妮·奥斯基，医学博士
图巴城，亚利桑那州

简介

别傻了，母乳喂养吧！

恭喜，恭喜，你就要当爸爸（妈妈）了！

你可能已经发觉必须为宝宝考虑的事情和做出的选择有很多。对如此多的事情做如此多的决定，你一定有点招架不住。这些决定之一就是宝宝的喂养。你拿起这本书的真正理由也许就是本书有关于母乳喂养的丰富资讯。

无论是你已经选择了母乳喂养，还是仍未决定，本书都能为你提供一些实用的信息，并了解母乳喂养的方方面面，还有助于指导你做出可靠的选择。

你对母乳喂养的初次印象也许急切而担心，或许早有人告诉你母乳喂养会面临考验和磨难并对此抱怨重重。我多么希望我可以随时准备好能解答你的疑惑并减轻你对选择这种喂养方式的担心。然而事实上我不能。于是我就写了这本书以弥补这种遗憾。我想对你母乳喂养前后的整个过程有所指导。非常希望这本书能成为你的最佳选择。

当写作这本书的良机来临时，我还能到哪儿去找更多的听众呢？仅仅是印在封面上的“母乳喂养”这个字眼也会让我无法拒绝。因为现在有那么多的父母在手头没有充分信息的情况下做出喂养宝宝的选择，所以我想将我所能提供的一切有关母乳喂养的信息与你分享。每天我靠当哺乳顾问生活。作为哺乳咨询和保健医生，使父母和宝宝更健康，这是我的职责所在。

没错，母乳喂养是个人的私事。为了帮你做出选择并使你不会觉得像个“大傻瓜”，你可以继续读下去以获得丰富的知识和信息。这部指南旨在为你提供一些基本知识和实用方法，了解什么是母乳喂养，它的好处、它的原理以及成功哺乳所必需的用具。

第一部分：“人类资源”，关注人类天生的哺乳行为和哺乳动物的哺乳行为。你要回顾一下历史并发现这种亲密行为的历史很悠久。在第一部分中我们还会告诉你影响父母选择母乳喂养的因素。你也能读到你一定想获得的许多好处。找出真假婴儿奶的

区别，包括费用比较。

第二部分：“成功的秘诀”，让你知道能助你成功的人员、地点和事务。在宝宝降生之前，提前准备好。时刻准备着，有许多家务要做，有许多电话要打！

第三部分：“母乳喂养101”，让你了解点科学知识。在母乳喂养前读读指南，会有用。你得知道如何整理好思路行动起来。母乳喂养之前、之间、之后要反复阅读这一部分！

第四部分：“供给与需求”，讲述如何掌握乳汁供应，如何收集乳汁，以及如何储存乳汁。一旦确立了母乳喂养，你就要使用乳汁并且不要浪费乳汁！这一部分还有关于解决乳汁供应多多少少的信息。

第五部分：“重返工作岗位”，说明了如何处理工作与给宝宝哺乳之间的关系。从儿童保育到工作的选择，你将学会如何面对美妙工作的挑战。

第六部分：“预想不到的事情”，提醒你有时事情并非如期发生。无论你准备得多么充分，哺乳的困难还会突然出现。这一部分还包括简单和复杂的哺乳问题以及如何处理这些问题。

第七部分：“问得好！”，讲述一些你确实想了解的有关哺乳的事情。你有充足的理由随时随地想哺乳就哺乳。

越多，越快乐

正文旁还有一些信息栏。每章你都能发现四种信息栏。



哺乳须知

本栏信息让你远离麻烦以及你应该避免的事情。



妈妈便笺

本栏提供当妈妈的秘诀以及哺乳顾问的一些信息。



哺乳术语

本栏提供你也许并不知道的术语的含义。附录A“术语表”中也有这些词语。



哺乳小常识

本栏含有有趣的实用信息，让你享受哺乳的乐趣。按此行事吧！

致谢

写这本书是令人愉快却又辛苦的差事。著书与哺乳有许多共同之处：熬夜、睡眠少并且总有意料之外的事。回想过去的一切，很高兴我成功了——就像你母乳喂养也会成功一样。如果没有我丈夫布鲁斯的耐心和鼓励，我就不会写成这本书。谢谢你，我的生活伴侣。我的妈妈伊夫林，1958年在无人告诉她并且无人帮助的情况下进行母乳喂养。我的爸爸亨利医生，在医学院和做住院医师期间没有受过任何正式的哺乳培训。他们俩知道母乳喂养既科学又艺术。

非常感谢我的嫂子贝丝·马可和姐夫丹尼尔·马可。你们不仅给了我情感上的无穷帮助，而且帮我实现了梦想。你们的至理名言确实一直是我灵感的源泉。我还要感谢我的职业顾问——赫尔，是他告诉我能将保健与经商成功地结合起来。他说得对！感谢弗兰和比肯妇产科的医生们，他们提倡对所有的父母进行哺乳教育。愿产前进行哺乳指导的倡议给所有产科医生以启发。最后，要感谢我的五姐妹，我们共享友谊，志趣相投，一起欢笑。

特别感谢技术审校

对伊丽莎白审校《完全傻瓜指导系列：母乳喂养》表示非常感谢。特别感谢你的专业技能和母爱。你已经教会了我想要教给你的一切。

商标

本书提到的所有术语，已知是商标或可能是商标的，都用大写表示。爱尔兰图书公司和美国麦克米兰公司不能证明这些信息的准确性。本书所用的术语不应视作影响了任何商标的有效性。



模疑

模疑，即对某人或某物是否真实或是否值得信任表示怀疑。这个词通常用于形容对人或机构的信任感。例如，在商业交易中，如果一方对另一方的诚信或能力表示怀疑，那么交易可能会受到影响。模疑也可以用于形容对某个观点或理论的信任感。例如，如果一个人对某个科学理论表示怀疑，那么他可能会拒绝接受该理论。模疑还可以用于形容对某个人的行为或动机表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的行为表示怀疑，那么他可能会认为这个人是在说谎或欺骗。模疑还可以用于形容对某个人的品质或能力表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的品质或能力表示怀疑，那么他可能会认为这个人是不值得信任的。模疑还可以用于形容对某个人的行为或动机表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的行为表示怀疑，那么他可能会认为这个人是在说谎或欺骗。模疑还可以用于形容对某个人的品质或能力表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的品质或能力表示怀疑，那么他可能会认为这个人是不值得信任的。

好审朱封模疑候群

好审朱封模疑候群，即对某人或某物是否真实或是否值得信任表示怀疑。这个词通常用于形容对人或机构的信任感。例如，在商业交易中，如果一方对另一方的诚信或能力表示怀疑，那么交易可能会受到影响。好审朱封模疑候群也可以用于形容对某个观点或理论的信任感。例如，如果一个人对某个科学理论表示怀疑，那么他可能会拒绝接受该理论。好审朱封模疑候群还可以用于形容对某个人的行为或动机表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的行为表示怀疑，那么他可能会认为这个人是在说谎或欺骗。好审朱封模疑候群还可以用于形容对某个人的品质或能力表示怀疑。例如，如果一个人对另一个人的品质或能力表示怀疑，那么他可能会认为这个人是不值得信任的。

完全傻瓜参考卡片

开始的秘诀

1. 通知医院或生育中心的医务人员你已经选择了母乳喂养。
2. 在分娩过程中尽量少用止痛药。
3. 分娩后1个小时内将宝宝靠近乳房。如果宝宝对此毫无兴趣，就让皮肤保持接触，并且半小时后再试一次。
4. 扶着乳房，将乳头与宝宝的嘴接触。当宝宝的嘴张大时，拉近宝宝让他含住乳头。
5. 宝宝的嘴应该一下含住并覆盖大部分乳晕。你会感到舌头抚摩着乳房的乳窦，同时还在牵拉着。初乳是首次喂给宝宝的乳汁。它量少但营养极为丰富！
6. 让宝宝吸吮乳房直到松开或入睡为止。
7. 喂奶后让宝宝打嗝，并且尝试另一侧乳房也给他。如果宝宝拒绝，没关系。下次哺乳时，就用这侧乳房。
8. 频繁哺乳很常见。前两周，每天宝宝需要吃奶8~12次。

正确的姿势和体位

宝宝吃奶的正确体位有助于减轻疼痛并减少哺乳的不适。用几个枕头，还有靠椅和躺椅。用凳子或椅垫将大腿抬高。试试下列体位：

- 托抱式
- 侧卧式
- 持球式
- 交叉式

母乳喂养紧急救助

- 怀孕期间你感到乳房没有任何变化。
- 分娩后第五天，你的奶量没有增加。
- 当宝宝吃奶时，你听不到吞咽声。

- 当奶量增加后，宝宝每天尿湿尿布少于3片，或者每天排便少于2次。
- 乳头剧痛或乳房疼痛持续不断并逐渐恶化。
- 第5天后，宝宝嗜睡并且自己不能醒。
- 母性的直觉告诉你，有些不对劲。

乳汁的储存

新鲜乳汁

室温	6~10小时	65~72° F (18~22°C)
冰箱	5~7天	32~39° F (0~4°C)

冷冻

冷冻	3~4个月	不同温度
深冻	6个月以上	不同温度

解冻

冰箱	24小时	32~39° F (0~4°C)
----	------	------------------

目 录

第一部分 人类资源	
第一章 自然资源	3
第二章 妙处锦囊	13
第三章 是真还是假?	20
第二部分 成功的秘诀	
第四章 寻找专业人士	27
第五章 支持联盟	29
第六章 收集更多的信息	38
第七章 出售的用具	44
第八章 健康保险	48
第三部分 母乳喂养 101	
第九章 重要成分	66
第十章 分娩日	73
第十一章 母乳喂养的第一周	75
第十二章 接下来的三周	84
第四部分 供给与需求	
第十三章 自己挤奶	95
第十四章 收集和储存	103
第十五章 乳汁供应	111

第五部分 重返工作岗位	135
第十六章 工薪族妈妈	137
第十七章 工作中	148
第十八章 今日说法	159
第六部分 预想不到的事情	167
第十九章 手术分娩	169
第二十章 早产	178
第二十一章 住院	189
第二十二章 乳头痛	198
第二十三章 我有一对巨乳	206
第二十四章 独特的乳头	215
第二十五章 乳房感染	223
第二十六章 宝宝说“不”	232
第七部分 问得好!	243
第二十七章 养子的养育	245
第二十八章 饮食与母乳喂养	251
第二十九章 到户外走走	260
第三十章 给宝宝断奶	265

第一部分

人类资源

当你有了身孕的时候，你就会去思考应该选择什么方式来喂养你的孩子，因为这是做父母的职责。脐带一旦被剪断，宝宝就脱离了目前的给养，但你仍将为其日后的食物负责。

你将会发现人类及人类内在食物的独特之处。正是由于母乳才使得人类世代生存、繁衍。你会发现世界各地的人们都在用母乳喂养她们的孩子。

人类尝试过仿制母乳，但没有一种婴儿乳粉能够与母乳相媲美。你会了解到为什么这种仿制品至今没有问世。你也将会发现试图取代自然力量的危险所在。





自然资源

本章提要

- 哺乳动物的行为
- 母乳的成分
- 源远流长的母乳喂养
- 全球母乳喂养实例

你可曾惊奇于人类生存在这个星球上的历史？时间太久远了，以至于我们很难真正了解。日复一日，生命在延续。令人难以置信的是人类能利用有效的资源生存。他们已经掌握了什么是生存所需。

自从地球上有了人类，他们就用母亲的乳汁来喂养幼儿。母乳是婴儿生存和茁壮成长所能利用的有效资源之一。事实上，我们的种族能够生存繁衍，部分要归因于母亲的母乳喂养能力。让我们先了解一下母乳中的医学和营养学成分，这样会帮助你理解母乳对我们生存所做出的贡献。

哺乳动物的行为

瑞典医师及生物学家卡罗卢斯·林奈(Carolus Linnaeus)创造了“mammal”(哺乳动物)一词。它来源于拉丁语 mammae，意为“泌乳器官”。他用这一术语将母乳喂养的动物与非母乳喂养的动物区分开来。哺乳动物有以下特点：

- 有产生乳汁的乳头

- 有毛发
- 三块耳骨
- 心脏为四室

那么，你现在要问自己“我是哺乳动物吗？”，如果你符合上述特点，那么你就是哺乳动物。男人和女人都有乳头，但只有女人的乳头能够产生乳汁（我将在第九章“重要成分”中阐述这种解剖学上的差异）。

请注意：幼仔吸吮，哺乳动物就能分泌乳汁。每一个有生殖能力的哺乳动物都能给她们的幼仔提供乳汁。无需猎获或搜寻食物，也无需为了喂养孩子来寻找、准备、冷藏或贮藏食物。



妈妈便笺

哺乳动物一直备有幼仔所需的食物供给。那是一个安全的、全天候开放的“快餐馆”。

如果你最近去过动物园，你就会注意到狮子、老虎、猴子、鲸、骆驼和海狮都用乳汁喂养它们的幼仔。这是哺乳动物的基本行为。哺乳动物用它们的本能来哺育和保护它们的孩子。也许大一点的幼兽在欺负一个小幼兽，小家伙在投向妈妈怀抱寻求保护的同时也顺便吃点零食。或者一匹新生的、活蹦乱跳的小马驹站在一片绿草地上吸吮着妈妈的乳汁。还有一个刚刚问世的小狗仔正在从妈妈那儿享受着早餐、午餐、小吃和晚餐！这太自然了。

人类行为

毫无疑问，人类，Homo sapiens（拉丁语，智人），属于哺乳动物类。人类有毛发、心脏、耳朵和乳房。但我们是否能像其他哺乳类一样喂养我们的孩子？我们是否能像祖辈们一样用基本的天然食物哺育我们的后代？每个哺乳动物最基本的需求是什么？每个人的需求又是什么？

哺乳小常识

母乳喂养是人类的本能行为。它能满足婴儿对食物、水分、睡眠及寻求保护等所有的需要。

为了生存必须不断给肌体提供养分。我们

需要食物和水为我们提供生存所需的基本能量。肌体就像机器一样需要燃料来保持正常功能。新生的宝宝同样需要食物和水。在子宫中胎儿通过脐带获取食物和水分。出生