

母乳喂养 强健下一代

吉林科学技术出版社

吴光驰 主编

封面宝宝
伊莎贝拉



中国优生科学协会
倡导读物

中国优生科学协会是
国家最高级别学术团体

母乳最好

母乳喂养比代乳品更有营养、更易吸收、更安全
对于出生 6 个月之内的新生儿应尽力做到全母乳喂养



中国优生科学协会
倡导读物

中国优生科学协会是
国家最高级别学术团体

母乳最好

吴光驰 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳最好/吴光驰主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008. 10
ISBN 978-7-5384-3991-5

I. 母… II. 吴… III. 母乳喂养-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第158523号

母乳最好

主 编 吴光驰
编 委 曾精卫 王 佳 许政芳 寻国兵 于 洋
史 丹 张巍耀 徐 述 张 恒 崔 磊

责任编辑 王 皓 解春谊

封面设计 一行设计 于 通

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨
林 敏 刘亚超 李壮壮 王 平 梁 晶

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 720mm×990mm

印 张 14.5

字 数 250千字

定 价 19.90元

书 号 ISBN 978-7-5384-3991-5

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

传 真 0431-85635185

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社调换





“爱宝宝，就用母乳喂养！”因为母乳喂养是最科学的，对宝宝来讲也是最适宜、最优质的天然食物。

所有新爸爸、新妈妈都希望自己的宝宝从一生下来就健康、聪颖地成长。在宝宝出生后亲自给宝宝哺乳，还是采用人工方法喂养的问题困扰着许多新妈妈，她们或是因为事业，或是为了身材而对母乳喂养犹豫不决。当然，也有许多新妈妈是因为不了解喂母乳的好处。

母乳喂养是最理想的喂养方法，不仅为生长发育的宝宝提供了最佳的营养，更增进了母子之间的感情，让宝宝与新妈妈有了良好的相互依恋，更有利于培养宝宝的美好心灵；而人工喂养宝宝不是成长缓慢，就是容易患疾病。同样的，没有经过母乳喂养的新妈妈，也容易患乳腺癌等疾病。所以母乳喂养在给宝宝健康保障的同时，也让新妈妈更健康。

我们相信，现在开始，只要条件允许，大多数妈妈们都会主动选择亲自哺乳，而不会轻易放弃母乳喂养了。这不仅仅是因为2008年8月出现的三鹿奶粉事件，更重要的是，人们认识到了：母乳是宝宝健康的保障！

其实，只要掌握具体的更完善的哺乳方法和必要的母乳喂养知识，并安排得当，工作、事业、体形并不一定会与母乳喂养发生根本性的矛盾。本书为所有愿意母乳喂养的妈妈提供详尽的母乳喂养知识，帮助每个妈妈都能成功进行母乳喂养，并以最好的方法喂养孩子，顺利渡过初为人母的特殊阶段，让你快乐享受其中的幸福。

目录



CHAPTER 1 基础篇

母乳喂养是最棒的

母乳喂养是人类本能的生存方式，当造物主赐予女人一对美丽乳房的时候，也赋予其哺育下一代健康成长的重任。

哺乳喂养早知道

12

女性乳房知识.....	12
为宝宝准备健康的乳房.....	13
做好乳房的保健.....	14
经常按摩乳房.....	14
矫正乳头内陷.....	15
母乳喂养的营养储备.....	16
“六好”妈妈奶水足.....	18
乳房的呵护.....	20
婴儿期乳房的呵护.....	20
少女期乳房的呵护.....	21
女性月经期乳房的呵护.....	21
女性妊娠期乳房的呵护.....	21
女性哺乳期乳房的呵护.....	22
女性中年以后乳房的呵护.....	22

母乳是最好的食物

24

母乳喂养的宝宝最好.....	24
母乳喂养与人工喂养.....	25
哺乳妈妈更健康.....	27

健康哺乳全攻略

29

攻略一：母乳喂养的时间.....	29
攻略二：母乳喂养的方法.....	30
攻略三：母乳喂养的姿势.....	32
攻略四：母乳喂养的技巧.....	35
攻略五：哺乳期乳房的护理.....	36
攻略六：母乳喂养的注意事项... ..	38
攻略七：走出哺乳六大误区.....	40
攻略八：妈妈心情好、乳汁足... ..	43

CHAPTER 2 营养篇

哺乳期的母婴营养

有人说，哺乳期是女性一生中难忘的“幸福期”。也有人说，哺乳期是女性一生中最危险的“发福期”。

增加蛋白质的摄取	46
人参鸡肉汤	47
木瓜烧带鱼	48
增加脂肪的摄取	48
花生猪蹄汤	49
枸杞炖羊肉	50
增加碳水化合物的摄取	50
瓢枣泥山药	51
人参炖猪皮	52
增加维生素A的摄取	52
黄芪猪肝汤	54
胡萝卜生鱼汤	54
增加维生素D的摄取	55
黄花菜瘦肉粥	55
挂面卧鸡蛋	56
增加维生素C的摄取	56
菠萝冰莲汤	57
酸枣仁粥	58
增加维生素K的摄取	58
栗子冬菇焖乳鸽	59
番茄豌豆饭	60
增加维生素B ₁ 的摄取	60
山楂小麦瘦肉汤	61
小米鸡蛋红糖粥	62
增加维生素B ₂ 的摄取	62
五香鳝鱼片	63
黄豆煲猪脚	63
增加维生素B ₆ 的摄取	64
鲑鱼鸡蛋羹	65
板栗鸡肉面	65
增加维生素B ₁₂ 的摄取	66

参芪乳鸽汤	66
青皮鱼肉猪心汤	67
增加叶酸的摄取	67
生菜煮大虾	68
鸡肝小米粥	69
增加水分的摄取	69
木瓜鳕鱼汤	70
菠菜鸡蛋汤	70
增加钙的摄取	70
鱼片虾仁豆腐汤	71
奶酪蛋汤	72
增加铁的摄取	72
菠菜大枣粥	73
猪血鱼片粥	74
增加镁、锌的摄取	74
玉米粥	75
双耳牡蛎汤	75

哺乳妈妈的饮食禁忌

76

多吃辛辣食品	76
多吃油腻食物	77
饮食过咸	77
吃寒冷食物	78
食坚硬粗糙及酸性食物	79
滋补过量	79
坐月子吃得过多	80
吃得过于精细	81
吃鸡蛋过多	82
喝茶过多	83
急于服用人参	83
吃红糖过多	84
产后3月内多吃味精	85

喝黄酒过多.....	85
抽烟酗酒.....	86
急于节食.....	87

宝宝这样吃最健康

88

宝宝吃什么才能健康成长.....	88
用心给宝宝选奶粉.....	89
放心蔬菜宝宝爱.....	90
看体质,选水果.....	91
宝宝不宜吃成人蜂蜜.....	92
1岁宝宝不宜吃果冻.....	93
宝宝吃营养品要小心.....	94

CHAPTER
3
实践篇

母乳喂养全接触

宝宝从出生到满1周岁,是身体发育的高峰期,身体迅速地长高,体重逐渐地增加,宝宝的发育急需各种营养。

0~4个月:母乳喂养最关键

96

0~4个月宝宝的特点.....	96
1个月宝宝的发育特点.....	96
2个月宝宝的发育特点.....	97
3个月宝宝的发育特点.....	97
4个月宝宝的发育特点.....	98
0~4个月宝宝的营养需要.....	99
0~4个月宝宝需要的主要营养素..	99
宝宝怎样补充钙剂.....	100

适时补充维生素D.....	100
适时补充维生素K.....	101
0~4个月宝宝母乳喂养的热点问题.....	102
初乳对宝宝的作用.....	102
是否该给宝宝喂浓度过高的糖水..	102
如何防止宝宝溢奶.....	103
0~4个月宝宝的营养食谱.....	104
苹果汁.....	104
黄瓜汁.....	104
番茄汁.....	105
山楂水.....	105
鲜橙汁.....	106
西瓜汁.....	106
米汤.....	106

5~8个月:给宝宝换换口味

107

5~8个月宝宝的特点.....	107
5个月宝宝身体发育特点.....	107
6个月宝宝身体发育特点.....	108
7个月宝宝身体发育特点.....	109
8个月宝宝身体发育特点.....	110
5~8个月宝宝的营养需要.....	111
5~8个月宝宝所需要的主要营养..	111
宝宝对水分的需求.....	112
给宝宝补充DHA和ARA.....	112
5~8个月宝宝母乳喂养的热点问题.....	114
何时开始添加辅食.....	114
添加多样化食品,以天然食品为主..	114
添加辅食要逐渐添加.....	115

制作辅食的基本要求	115
添加辅食的同时要持续哺乳	116
宝宝的饮食要忌咸	116
不宜给宝宝吃味精	116
5~8个月宝宝的营养食谱	117
鱼肉泥	117
麦糊	118
香蕉粥	118
小米粥	119
豆腐蛋花泥	119
番茄猪肝泥	120
鱼泥豆腐	120
磨牙小馒头	121
青菜泥	121

9~12个月：顺利 度过断奶期

122

9~12个月宝宝的特点	122
9个月宝宝身体发育特点	122
10个月宝宝身体发育特点	123
11个月宝宝的发育特点	124
12个月宝宝的发育特点	125
9~12个月宝宝的营养需要	126
主要营养素的需求	127
培养宝宝对食物的兴趣	127
9~12个月宝宝母乳喂养的热点问题	129
宝宝多大断奶最好	129
断奶经验：转移宝宝的注意力	130
断奶时机的选择应注意	130
断奶时期宝宝的饮食须注意什么	130
宝宝断奶后的科学喂养	131

断乳初期的食谱	132
肉泥米粉	133
虾仁粥	133
肉末碎菜粥	134
南瓜奶粥	134
牛肉碎菜细面汤	134
三鲜蛋羹	135
双色豆腐	135
红薯泥	136
断乳中期的食谱	137
蔬菜小杂炒	137
荸荠珍珠小丸子	137
鲜茄肝扒	138
小肉松卷	138
木瓜泥	139
鸡丝面片	139
酱汁面条	140
鸡蛋饼	140
鲫鱼汤	140
紫菜汤	141
豆腐蛋汤	141
西红柿猪肝汤	141
胡萝卜汤	141
断乳结束期的食谱	142
鲜肉馄饨	142
小笼包子	143
枣泥软饭	143
甜发糕	143
山药粥	144
水果蛋奶羹	144
果仁黑芝麻糊	145
三色肝末	145
番茄面包鸡蛋汤	146

香甜翡翠汤	146
红薯拌胡萝卜	146
香椿芽拌豆腐	147
鸡蛋炒番茄	147
如何做好断奶时的母婴保健	148
防止宝宝营养失调	148
循序渐进是断奶的好方法	149
让宝宝养成良好的进餐习惯	150
断奶后妈妈的乳房保健	150

CHAPTER
4
呵护篇

特别的母婴特别的爱

特殊母婴，就是指新妈妈属于早产、双胞胎、剖宫产等情况，或者宝宝出生后体重过低、有身体异常等，是喂养、护理需要特殊照顾和处理的妈妈和宝宝。

特殊妈妈呵护面对面 152

剖宫产妈妈哺乳呵护	152
剖宫产后多长时间能母乳喂养 ..	152
适合剖宫产妈妈的喂奶姿势	153
剖宫产妈妈的营养要求	154
剖宫产术前不宜滥用高级补品 ..	154
剖宫产妈妈的食谱	155
鸡丝粥	155
瘦肉阿胶汤	156
上班族妈妈哺乳体贴	156
上班族妈妈为什么要坚持母乳喂养	156

上班族妈妈如何坚持母乳喂养 ...	157
上班族妈妈上班后怎样调整喂养方法和时间	157
储备母乳的具体方法	158
母乳如何解冻	158
如何使用吸奶器	159
上班胀奶怎么办	159
推荐几款回奶的食谱	160
山楂麦芽汤	160
蒜蓉鱿鱼	160
炒马齿苋	160
上班族妈妈坚持母乳喂养和保持体型有冲突吗	161
上班族妈妈母乳喂养时有哪些禁忌	161
上班族妈妈母乳喂养特别注意 ...	161
做给上班族妈妈的食谱	162
彩丝蛋汤	162
菠萝牛肉	162
五香豆干	163
蔬菜烩豆	163
高龄妈妈哺乳关爱	164
高龄妈妈还可以实现母乳喂养吗 ..	164
利于高龄妈妈母乳的方法	165
高龄妈妈母乳喂养如何保质保量 ..	166
做给高龄妈妈的食谱	168
华彩鱼肉	168
红枣菊花粥	168
新妈妈催乳大放送	169
打开奶水源泉	169
饮食催乳	170
按摩催乳	172
催乳小偏方	173

催乳中成药	173
西药辅助催乳	174
影响泌乳的乳腺疾病	174
急性化脓性乳腺炎	174
乳房纤维瘤	175
乳腺增生症	175
乳腺癌	175
产褥期乳腺炎	176

特殊宝宝喂养零距离 176

新生儿宝宝	176
宝宝想吃奶的表现	177
哺喂新生儿宝宝，妈妈不要涂抹化妆品	177
早产宝宝	178
引起早产的原因	178
早产儿特点	178
母乳对早产宝宝的好处	179
掌握好喂养量及喂养次数	180
过敏的宝宝	181
宝宝过敏的表现	181
宝宝是怎么染上过敏的	182
母乳对过敏宝宝的好处	182
喂养过敏宝宝，应当注意哪些方面	182
黄疸的宝宝	183
生理性黄疸	184
病理性黄疸	184
如何区别宝宝生理性与病理性黄疸	186
新生儿黄疸预防	186
母乳对黄疸宝宝的好处	187

母乳与迟发黄疸的关系	187
唇腭裂的宝宝	188
致畸原因	188
如何预防	188
唇腭裂对哺乳的影响	188
母乳对唇腭裂宝宝的好处	189
双胞胎宝宝	189
双胞胎宝宝的生理特点	189
双胞胎宝宝的母乳喂养	190
哺乳方法	190
及早添加营养素	191
喂养双胞胎宝宝的卫生要求	191
低体重宝宝	191
造成低体重的原因	192
低体重宝宝的喂养	192

CHAPTER 5 应对篇

母乳喂养全攻略

在母乳喂养的过程中，新妈妈会遇到这样那样的问题，如果处理得当就会化险为夷，为宝宝和妈妈的健康创造良好的条件，如果处理得不合理，就会影响宝宝的健康，也会对妈妈的身体构成威胁。

对哺乳乳房说 194

乳房的大小	194
乳房一边大一边小	194
乳房对称，但体积较小	194
乳头凹陷、扁平	195

乳头凹陷、乳头扁平的表现及原因	195
乳头凹陷、乳头扁平的矫正.....	196
轻度乳头内陷和扁平妈妈的哺乳注意 事项.....	197
重度乳房内陷、乳房扁平的措施..	197
产后缺乳.....	198
产后缺乳症状.....	198
产后缺乳原因.....	198
产后缺乳对策.....	198
乳房肿块.....	199
引起乳房肿块的原因.....	199
乳房肿块的治疗.....	200
乳房发炎.....	200
乳房发炎症状.....	200
引起乳房发炎的原因.....	201
尽早治疗, 预防恶化.....	201
乳头皲裂.....	201
症状表现.....	201
乳头皲裂的原因.....	202
乳头皲裂的治疗.....	202
乳头皲裂的预防.....	202
乳腺炎.....	203
症状表现.....	204
引起乳腺炎的原因.....	204
乳腺炎的治疗.....	205

母乳喂养常见问题 206

小心! 妈妈的“劣质”奶水.....	206
尽早开奶, 胀奶疼痛不再.....	207
不要过早催奶.....	209
母婴同室母乳喂养最好.....	210

母乳喂养前不需其他喂养.....	212
混合喂养时如何坚持母乳喂养..	214
新生儿溢奶的问题.....	215
新生儿吐奶的问题.....	216
宝宝拒吃母乳的问题.....	218
拒吃母乳的表现.....	218
宝宝拒吃母乳的原因.....	218
解决办法.....	219
夜间哺乳的问题.....	220

新妈妈还应了解的 221

如何使用吸奶器.....	221
正确的挤奶步骤.....	223
自己用双手挤奶.....	223
用挤奶泵挤奶.....	224
如何对待哺乳时宝宝的哭闹....	226
哺乳期不宜采用的锻炼方式....	227
宝宝生病可喂母乳吗.....	228
服用药物能喂母乳吗.....	229
新妈妈在产后可以服用中药吗	230
哺乳期就是避孕的“安全期”吗	231
哺乳期如何避孕才安全.....	232



CHAPTER 1

基础篇：母乳喂养是最棒的

母乳喂养是人类本能的生存方式，当造物主赐予女人一对美丽乳房的时候，也赋予其哺育下一代健康成长的重任。宝宝一出生就需要合理的喂养，而母乳是小生命最适宜、最良好的天然食物。母乳喂养的宝宝长得结实、聪明又可爱，妈妈产后康复也相对顺利。为此，本篇精心收集了哺乳妈咪早知道、母乳对宝宝的重要性。提倡科学母乳喂养，让宝宝聪明成长。由于一些问题奶粉的出现，母乳喂养成了热点话题，相信这些知识能够解决新妈妈喂养前的诸多问题和盲区，成为你不可缺少的母乳喂养助手。





母乳喂养早知道

产后哺乳是一件关系到母婴健康的大事情，而在现今快节奏、多重压力的社会环境中，许多新妈妈要完成哺乳的使命，往往就忽视了很多问题。为了养育一个健康又活泼的宝宝，如何应对哺乳期的心理变化、授乳前如何做好乳房保健和远离哪些乳房疾病等问题，只有提早知道这些问题，并逐一解决才能让自己喂养得更安心。

* 女性乳房知识 *

乳房是乳腺集合的部分，也是女性的第二性征之一，在胸大肌上，从第二肋骨到第六肋骨都是她的领地，内侧可到胸骨旁线，外侧可到腋中线。成年未孕女性的乳房呈半球形，紧张而有弹性。妊娠后期和哺乳期，乳房明显增大。停止哺乳后，乳腺萎缩，乳房随之变小。到了老年，乳房弹性纤维逐渐减少，乳房变得松弛下垂。一般人常以为乳房是一种肌肉组织，事实上，乳房本身1/3左右是脂肪，2/3由乳腺、乳腺导管及结缔组织构成，其内部结构就像一棵倒着生长的小树。

1. 乳房腺体：由腺叶组成，腺叶分成若干个腺小叶，每一个腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些密密麻麻的腺泡紧密地排列在小乳管周围，然后，小乳管又汇集成小叶间乳管。这些小叶间乳管再汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，这个导管就是女性储存乳汁的输乳管。

2. 乳腺组织：乳房内有15~20组乳腺导管，由乳头向内呈放射状散开，每条乳腺末端有无数个乳叶。这些散开的乳腺导管全部延伸至乳头处，哺乳时，乳汁由此处向外溢出。

3. 脂肪组织：占整个乳房的1/3~2/3，用来保护乳腺组织。乳腺组织的数量和脂肪量的多少可以决定女性乳房丰满与否，而脂肪的体积更是决定双峰尺寸大小的关键。可见，女性想要拥有理想的乳房，关键是畅通乳腺和增加脂肪组织的含量。



4.结缔组织：用来支撑乳腺组织与脂肪组织，可支撑胸部重量、保持坚挺外型。但其库柏韧带会因怀孕或老化而拉长，引起松弛而失去支撑力，最终导致乳房下垂。

5.乳头：乳头周围长有小的突起物，即蒙哥马利腺体，负责分泌一种润滑油，可维持乳头的柔软。当乳头受到外界刺激时，会变硬而且直立突出。

6.乳晕：乳晕颜色变化各异，取决于遗传因素，尤其是肤色深的人，乳晕较深。正常情况，第一次怀孕后，乳晕颜色会变得较暗而且发黑。另外，性兴奋期与高潮期乳晕颜色也会变化。

随着女性年龄的变化，青春期乳房开始正常发育生长，到了妊娠和哺乳期乳房开始有分泌的活动。



连线专家：乳房大小与母乳喂养

Q 乳房偏小会不会产后无奶或少奶，影响母乳喂养呢？

A 这种顾虑是没有必要的。因为乳房主要由脂肪和乳腺体组成，乳房的大小只表示其所含脂肪与结缔组织的多少。产后有无乳汁分泌和分泌多少，与乳腺是否健康完全的发育和宝宝吸吮刺激的频率有关。研究证明，乳房不论大小都有数十个乳小叶和数百万个乳腺腺泡，乳房偏小也不会影响乳汁分泌。因此，乳房较小的新妈妈一定要树立母乳喂养的信心，心理因素对能否成功进行母乳喂养非常重要。

为宝宝准备健康的乳房

不做好充分的准备工作，给宝宝哺乳往往就可能失败。许多宝宝没能得到母乳这份珍贵的营养，其中一个重要原因就是母亲在分娩之前未做好哺乳准备，使得产后少奶、缺奶甚至无奶。有的母亲产后明明有充足的



乳汁，也不能够顺利哺喂，原因是母亲未去早点儿了解乳房知识，未能在哺乳之前纠正自己的乳头凹陷，导致宝宝含不住母亲的乳头，吸吮不到乳汁。

因此，孕期做好哺乳的准备工作，对实现顺利哺乳有着非常重要的意义。

做好乳房的保健 ❀❀

母乳是喂养宝宝的理想食品。为了在产后能顺利地哺乳，应提前在孕期好好注意乳房的卫生保健工作。主要有以下几方面的内容：

①怀孕后，乳房逐渐发育长大，此时不要穿过紧的上衣，以免由于压迫乳房而妨碍其生长发育。应配戴合适的乳罩，防止乳房下垂。

②新妈妈的皮脂腺分泌旺盛，乳头上常有孕积垢和痂皮，强行清除会伤及表皮，应先用植物油(麻油、花生油或豆油)涂敷，使之变软再清除。

③妊娠4~5个月后，每天用温水清洗乳头，擦干后涂少许凡士林，促使乳头皮肤角质增厚、增强、提高韧性，防止哺乳时乳头裂伤。

经常按摩乳房 ❀❀

从怀孕满8个月起，就应该为哺乳进行乳房准备。要经常按摩乳房，以促进乳房血液循环，促进乳房发育。按摩的具体方法是：

①双手轻握乳房，用手指沿乳房四周、顺时针方向转圈，然后用手指轻轻捏起乳房向乳头方向拔松，剥离胸大肌筋膜和乳房基底膜。

②双手握住乳房底部，向乳头方向提拉和左右上下摇动。

③用左右手掌交叉均匀地揉按双侧乳房。

④捏住乳头向外牵拉，使乳头与乳头根部有所分离。再用热毛巾擦乳头去除乳栓。

按摩最好每日1次，每次5~10分钟。



矫正乳头内陷 ❁❁

①如果有乳头平坦或凹陷情况，可每天将乳头擦洗干净，用双手手指置乳头根部上下或两侧，同时下压，可使乳头突出。

②乳头短小或扁平者则可用拇指与示指压紧乳晕两侧，另一只手自乳头根部轻轻外牵。

牵引乳头时千万别怕疼，坚持下来就是胜利，等宝宝吃奶的时候，你就一点也不疼了，否则的话，不仅哺乳时会更加疼痛，而且可能造成母乳喂养的失败。

需要注意的是，如果出现早产征兆，则应停止按摩和刺激乳头，以免引起宫缩发生早产。正常的乳房，孕期不要戴过紧的乳罩，以免影响乳房发育和加重乳头平坦、内陷。

这些简便易行的纠正方法，每日可进行10~20次，甚至更多，数月后，就可见到成效。

连线专家：乳房异常

Q 乳房发育异常对哺乳有哪些影响？

A 乳房发育异常要根据具体情况，说明对哺乳究竟有什么影响。一般来说，乳房发育异常有如下几种情况：

1. 乳房过小。如果乳房过小，哺乳的时候当然是不行的。因为乳汁需要丰富发达的乳腺分泌和储存，所以乳房过小难以完成哺乳。

2. 乳房不对称。两个乳房不一样大，如果没有病变。大小也在正常范围，那就不会影响哺乳；但是如果过分悬殊，并且过大的一侧有囊肿、硬块、增生等病变情况、严重的话需要做手术治疗。

3. 乳房过大。医学上称之为“巨乳症”，大多数巨乳都可以正常哺乳，只有少数乳房肥大的患者，由于其组织结构发育异常，乳腺的泌乳功能可能会受到影响。



4. 乳头凹陷。乳头凹陷实际上不是乳房发育原因，而是过早使用过紧的胸罩或者乳头损伤等原因造成的。如果不采取矫正措施，便难以进行哺乳。但提前矫正，大多数都可以顺利哺乳。

* 母乳喂养的营养储备 *

做好母乳喂养的营养储备，也是一项很重要的的工作。没有充足的营养供给，再健康的乳房也难以产出优质的乳汁而顺利哺乳。所以在孕期一定要制订科学合理的营养计划，让一日三餐都能全面补充营养。具体来说，主要食品应包括以下几类。

1. 保证优质蛋白质含量丰富的食品。如瘦肉、肝、鸡、鱼、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等，蛋白质的摄入量宜保持在每日80~100克。
2. 保证充足的碳水化合物。这类食品包括五谷、土豆、白薯、玉米等杂粮。
3. 保证适量的脂肪。植物性脂肪更适应孕妇食用，如豆油、菜油、花生油和橄榄油。
4. 适量增加矿物质的摄取。如钙、铁、锌、铜、锰、镁等，其中钙和铁非常重要。食物中含钙多的是牛奶、蛋黄、大豆、面和蔬菜。
5. 补充维生素，多吃蔬菜和水果。注意蔬菜一定要食用新鲜的，干菜、腌菜和煮得过烂的蔬菜中，维生素大多已被破坏。所以不适合准妈妈食用。适合准妈妈吃的水果有以下这些品种：

① 苹果。苹果是典型的性味平和的水果，且含丰富的铁质、维生素和细纤维，对胃肠道有较好的调节作用，既能缓解腹泻，又能润肠通便，贫血和便秘是妊娠期间十分常见的症状。

② 葡萄。葡萄有丰富的营养价值。钙、磷、铁的相对含量高，并含有多多种维生素和氨基酸。对“胎上冲心”和“水肿”有辅助治疗的功效，是孕妇的滋补佳品。