

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, looking down at a newborn baby she is holding. The baby is wearing a light blue cap and a white shirt, with its mouth open. The background is a soft-focus pattern of purple and yellow shapes.

吃母乳的孩子
最聪明
喂母乳的妈妈
最健康

第一次 喂母乳

黄资里 陶礼君 著



辽宁科学技术出版社

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆范围内（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2008第356号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次喂母乳 / 黄资里, 陶礼君著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5381-5723-9

I. 第… II. ①黄… ②. 陶… III. 母乳喂养—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015510号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 7

字 数: 120千字

出版时间: 2009年2月第1版

印刷时间: 2009年2月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5723-9

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn



第一次 喂母乳

黄资里 陶礼君 著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

第一次喂母乳 Contents

母乳—— 妈妈给宝宝的第一份见面礼

6

- ① 母乳的好处
- ② 母乳的经济价值

认识母乳

11

- ① 无与伦比的最佳配方
母乳成分表
母乳与其他乳品的比较
- ② 乳汁是如何产生的?
订单→订货→出货原理
泌乳激素与催产素
- ③ 母乳内容大不同
何谓初乳?
何谓成熟乳?
何谓前奶、后奶?



妈妈的乳房变化

22

- ① 怀孕期的乳房变化
- ② 胀奶是什么样的感觉?

如何喂奶?

25

- ① 观察宝宝反应
- ② 喂奶的姿势及吸奶的方式
- ③ 如何判定宝宝是否吸到奶
- ④ 特殊情况的喂哺
什么时候不能喂母乳
特殊宝宝的喂哺
- ⑤ 喂母乳该准备的用品
- ⑥ 母乳该怎么保存?
储存母乳注意事项
如何选择储存母乳的容器?
如何使用储存过的母乳?

如何促进乳汁分泌?

45

- ① 妈妈在营养上需注意哪些重点?
- ② 妈妈要避免的食物

克服不能喂母乳的苦衷

48

- ① 乳头外形的问题
乳头扁平
乳头凹陷
乳头过大、过长
- ② 乳房感染等问题
乳腺炎
乳房脓肿
乳头痒、有异状
乳头上有小白点
乳头破皮
- ③ 奶水颜色异常



第一次喂母乳 Contents

4 宝宝不肯吃奶

5 妈妈要上班

掌握挤奶的节奏
成功喂母乳有方法

6 其他状况

动过隆乳手术
担心胸部变形

身心愉悦的妈妈

62

1 哺乳期的性生活

2 我要乳房美好挺

准妈妈的梦魇——乳房变形
产后美胸非常手册

可以利用的周边资源与支持

69

1 母婴亲善医院

2 母乳库

何谓母乳库
取得母乳库奶水的条件

3 另一半的协助

解开喂母乳的疑惑

23个常见Q&A

77

Q1 听说打退奶针乳房会变小，是真的吗？ 78

Q2 喂母乳要喂到什么时候最恰当？ 79

Q3 胸部太小，会影响母乳分泌量吗？ 80

Q4 母乳宝宝会很难带，黏妈妈不独立吗？ 81



- Q5** 喝母乳容易饿，真的不能一觉到天亮吗？ 82
- Q6** 我酒量不好，吃完麻油鸡会不会影响母乳品质？ 82
- Q7** 听说配方奶的营养与母乳差不多，喂母乳易伤身，是真的吗？ 83
- Q8** 我的宝宝吃饱了吗？怎么知道婴儿吃得够不够？如何知道自己的奶水够不够？ 84
- Q9** 白天要上班，夜间喂奶很辛苦，可以白天哺喂母乳，晚上由家人喂配方奶吗？ 86
- Q10** 宝宝长牙了，咬我的乳头怎么办？ 88
- Q11** 宝宝如果吃不够，该如何搭配副食品或配方奶？ 89
- Q12** 哺乳期间，生病了可以吃药吗？ 90
- Q13** 拍X射线片或使用麻醉药，需要停止喂母乳吗？ 92
- Q14** 吃母乳的宝宝是不是容易拉肚子？ 92
- Q15** 爸爸、妈妈都是过敏体质，怀孕及哺乳期间，是不是要避免所有可能导致过敏的食物？ 93
- Q16** 喂母乳是否容易腰酸背痛？ 94
- Q17** 喂母乳时，咖啡、麻辣火锅都不能吃吗？ 95
- Q18** 年轻妈妈、高龄产妇的乳汁会不会比较少？ 96
- Q19** 乳汁在乳房中放太久，会不会酸臭？前面挤出来的奶是不是不能喝？ 96
- Q20** 产后几天内，乳汁只能挤出几滴，宝宝够喝吗？ 97
- Q21** 6个月以后的母乳就没有营养了吗？ 98
- Q22** 喂母乳两个星期后，发现乳房很明显的一边大一边小，该怎么办？ 99
- Q23** 因故（如出国、调职）中途必须放弃喂母乳，如何与配方奶衔接？ 100

大大有效的发奶食谱

101

- | | |
|-------------|------------|
| 月母补乳汤 102 | 山药乌鸡汤 108 |
| 鲜鱼豆腐汤 103 | 青木瓜鱼片汤 109 |
| 老姜麻油虾汤 104 | 奶油鲜鱼汤 110 |
| 鲈鱼清汤 105 | 糙米排骨汤 111 |
| 黑芝麻猪蹄汤 106 | 王牌泌乳茶 111 |
| 芡实薏仁排骨汤 107 | |

第 一 次 喂 母 乳



母乳

妈妈给宝宝的第一份见面礼



-
- ① 母乳的好处
 - ② 母乳的经济价值

1 母乳的好处

老天爷赐给新生儿最珍贵的天然食物就是母乳，因为它所含的营养成分既完整又无可替代，同时会随着新生儿的成长而变化，以适应宝宝每个阶段发育的需要。

随着科技的进步，不断推陈出新的营养成分被添加到婴儿奶粉（配方奶）中，婴儿奶粉的品质也在不断地进步。然而，母乳仍是最自然、最适合宝宝的食物。这也就是为什么各个品牌的婴儿奶粉尽其所能地要把自家商品“母乳化”，企图做到最大限度地接近母乳，以吸引消费者。只不过，婴儿奶粉的成分再多、再好，也只能达到“近似”母乳的程度，却绝对无法替代母乳的营养价值。

经过长时间的专业研究发现，几乎每一个妈妈的奶水都能完全适合她的宝宝，例如，早产儿妈妈的奶水成分就与足月儿妈妈的奶水不同。同时随着宝宝的成长，妈妈乳汁里的成分也随时在改变。而且，喝母乳除了对宝宝有好处外，妈妈本身更受益匪浅，这使得母乳从“最理想”的婴儿食品晋升成“最完美”的婴儿食品。

For
baby

喝母乳对宝宝的好处
母乳宝宝 = 头好壮壮

增强免疫力，预防感染

每一滴母乳都含有数百万个活性白血球，它是一群预防感染的抗体（特别是分娩后立即会分泌的“初乳”），妈妈可借由奶水将这些重要的抗体传给宝宝，为宝宝提供天然免疫能力，让宝宝有能力抵抗外来的感染，抵抗各种疾病（如感冒、腹泻、中耳炎、肠病毒等呼吸



喝母乳的孩子抵抗力好。

道与消化道疾病），通常，建议妈妈哺喂母乳至少6个月，甚至越久越好，因为这些抗体可增强宝宝的抵抗力。

降低过敏，有助智力发展

新生儿的肠道是无菌的，加上免疫功能也不成熟，容易对食物及其他过敏原产生过敏。而母乳除营养价值高外，更含有母体的抗体，对婴儿肠道提供保护，并可中和外来蛋白，降低过敏几率。同时，对儿童期糖尿病、癌症以及鼻炎、哮喘等过敏性疾病亦有预防作用。有研究指出：喂母乳超过4个月，且妈妈在哺乳期间配合避免食用高过敏性食物，可降低宝宝过敏的发生（由47%降为15%）。另外，母乳中含有氨基酸和脂肪酸，是婴儿脑部发育的基本成分，一般说来，喝母乳的宝宝比喝配方奶的宝宝在神经发育、智力发育等方面发展都要好。也因为如此，幼儿尿床的几率也会大幅减少。

减少便秘，强化牙龈

母乳新鲜、无菌且均衡，所有营养成分直接供给宝宝，不像牛奶在加温或冲泡过程中可能会丧失某些营养成分，所以可避免宝宝发生营养不良或营养过剩的情形，加上容易消化吸收，因此不会引起胀气或肠胃不适，当然也不易便秘。此外，宝宝吸吮母乳时可增加口腔运动（宝宝喝母乳可充分运用上下颚、嘴唇及双颊的肌肉、神经，高达15~20对之多，有别于奶瓶喝奶时只动动嘴唇，日后咀嚼能力会较强），使宝宝牙龈强壮、脸型完美，有助于宝宝日后进食副食品、有利于语言能力的发展，并可加速耳咽管关闭，降低中耳炎的发生。

建立甜蜜的亲子关系

哺乳是母婴关系里一种很甜蜜且重要的经历。通过喂奶的过程，宝



亲自哺乳会使母子
关系更甜蜜。

宝呼吸着妈妈的气息，感觉如同仍在腹中般的安全，且借由妈妈怀里的安抚，宝宝得到温暖与满足，使母婴之间产生“一体”的情怀，有助于两者建立起一种亲密友爱的关系，而这样的关系将会一直存在于母子之间，并会延伸至未来。

For
mother

喂母乳对妈妈的好处

母乳妈妈 = 又瘦又美



帮助产后身材的恢复

根据统计，妈妈喂母乳每天可消耗0.4~1千卡热量（一般上班族，每天所需的热量1.2~1.5千卡，换句话说，喂母乳两天就等于消耗掉一天的热量），只要配合适当的饮食就可很快恢复窈窕身材。



可自然避孕，降低乳癌发生比例

喂母乳不仅会使产后恶露排空的速度加快，而且由于催产激素的作用，可促进产后子宫收缩，促使子宫尽早复原，减少母亲产后出血，降低贫血的几率。另外，还可抑制排卵，延长产后无月经的时间，达到自然避孕的效果。同时，因为激素分泌正常，所以不会有停经前患乳癌或卵巢癌的可能以及停经后患骨质疏松症等情况的发生。

② 母乳的经济价值

母乳唾手可得，不需要花钱买，且不需要冲泡、消毒等麻烦程序，既经济又方便。很多给宝宝喝奶粉的妈妈，要带孩子外出时，奶粉、奶瓶、热水大包小包得带一堆，如果是出远门，还得配上个消毒锅。另外，喝母乳无须消耗资源，且减少废弃物的产生，进而达到环保的目的，何乐而不为呢！

说到钱，就是个再现实不过的事了，而有了孩子更是需要精打细算，把钱花在刀刃上。现在，将这些好处换算成实际数字，看，真是一笔可观的数目啊！



让我们来算算喝母乳到底可以省下多少钱：

省钱项目	计价方式	合计
配方奶粉费（1年）	$180\text{元} \times 4\text{罐（每月）} \times 12\text{月}$	8640元
喝奶粉所需相关用品（1年）	奶瓶、奶嘴、消毒锅	1000元
营养补给品 （钙粉、维生素……）	每月约300元 $\times 12\text{月}$	3600元
牙齿矫正（2年）	矫治器、保持器	7000元
带孩子看病	医疗费用、来回奔波、请假	无价
妈妈身体健康		无价
家庭气氛好、母子关系佳		无价

总计：20240 元，加上3个无价

第 一 次 喂 母 乳



认识母乳

- ① 无与伦比的最佳配方
- ② 乳汁是如何产生的？
- ③ 母乳内容大不同

1 无与伦比的最佳配方

母乳有适当且均衡的蛋白质、碳水化合物、脂肪、核苷酸、维生素与矿物质，以下是母乳的主要营养成分：

母乳成分表

营养成分	优点
乳糖	乳糖是一种对大脑发育相当重要的碳水化合物，母乳含100%的乳糖，不但可在宝宝体内分解成半乳糖，更容易吸收，并提供热量，还可以在宝宝的肠道分解成乳酸，抑制有害细菌，帮助钙质的吸收
蛋白质	母乳的蛋白质组成是以乳清蛋白为主，酪蛋白为辅，即乳清蛋白：酪蛋白=60：40。乳清蛋白的优点是可以在胃中形成细柔的凝乳块，宝宝容易消化，且大多数可被人体完全吸收 ♥ 含有多种抗感染的蛋白质如：乳铁蛋白——可抑制细菌的生长；溶菌酶——可直接杀死细菌；免疫球蛋白——增加宝宝的抵抗力；益生菌（比菲德氏菌、乳酸杆菌）——增强肠内的免疫机制，降低宝宝的过敏几率；生长因子——促进睡眠，帮助宝宝快快长大
脂肪	♥ 母乳中的脂肪富含脂肪酶，可帮助脂肪的消化，使脂肪几乎被完全吸收；而配方奶中不含这种酵素，所以，偶尔会在宝宝粪便中发现未完全消化的白色脂肪粒 ♥ 含有多种不饱和脂肪酸（DHA或AA），可帮助宝宝脑部及视网膜发育 ♥ 含有人体所需要的胆固醇，胆固醇及DHA是提供身体及大脑发育的重要成分，若缺乏会导致心脏及中枢神经疾病 ♥ 可随宝宝的年龄增大而自动调节脂肪含量，随时符合宝宝的需求，不至于过多或缺乏，恰到好处
牛磺酸	母乳中所含的牛磺酸可帮助脂肪的消化吸收，有助于宝宝中枢神经系统及视网膜的发育
核苷酸	母乳中含具有重要生理功能的5种核苷酸。核苷酸是人体中掌管遗传的重要成分——DNA、RNA的基本元素，对体重不足的宝宝的成长发育很有益处
维生素	♥ 维生素A——有抗氧化作用，调节细胞生长、促进骨骼及牙齿正常生长、帮助宝宝的视觉发展及增强免疫能力 ♥ 维生素C——母乳中含有丰富的维生素C，吃母乳的宝宝不需额外添加，它可强化免疫能力，减低过敏症状，也与神经传导及细胞生长有关 ♥ B族维生素——母乳中有均衡的B族维生素，可帮助体内各种酵素的转换，若缺乏则可能导致生长迟缓、神经病变及恶性贫血等问题

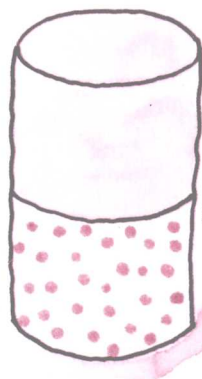
营养组成	优点
胡萝卜素	母乳（尤其是初乳）含有丰富的 β 胡萝卜素，可在体内转换为维生素A，具有强大的抗氧化功能，对宝宝的视觉发育十分重要，且可维护宝宝的细胞及组织健康成长，让宝宝有较好的抵抗力
矿物质	♥ 铁——母乳中的铁50%~75%可被吸收，可满足宝宝最初4~6个月的需求，可预防缺铁性贫血的发生，更能帮助宝宝智能的正常发展。而添加的铁使某些细菌容易生长，而增加感染机会 ♥ 钠——母乳的钠含量低，可减轻宝宝的肾脏负担，摄取钠含量高的食物可能导致高血压的发生 ♥ 锌——与生长发育及皮肤的健康有关。缺锌会导致生长迟缓，也会造成皮肤、肠道黏膜、免疫系统的受损 ♥ 钙——钙对于新生儿智力发育与神经系统十分重要，缺钙更会影响宝宝的智力发展，而缺钙的新生儿免疫系统较差 ♥ 硒——是一种抗氧化酶，缺硒会造成微血管脆弱，也容易引起肌肉无力，心脏受损
味道	母乳的味道会随着妈妈饮食而有所变化，可增进宝宝的新鲜感及帮助宝宝提早适应家庭中食物的味道，有利于6个月后副食品的添加，而配方奶的味道却是一成不变的

母乳与其他乳品的比较

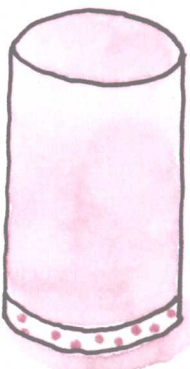
奶水中的铁

母乳
50~70微克/100毫升

牛奶
50~70微克/100毫升



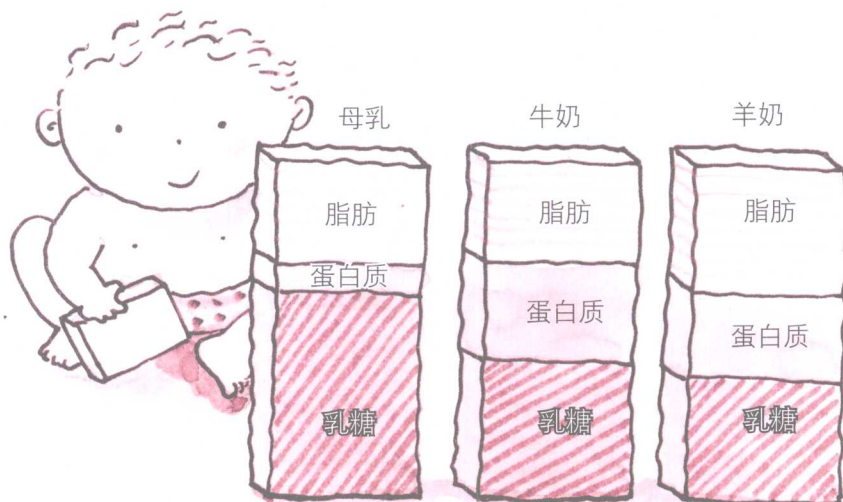
50%
吸收率



10%



奶水有什么不同

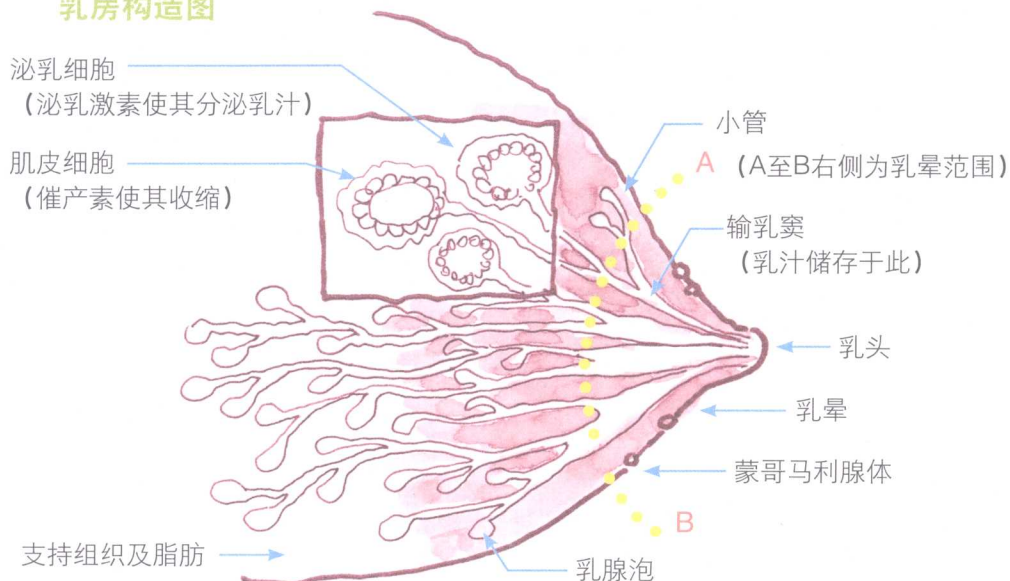


母乳中适量的蛋白质，让宝宝可以完全吸收，并且不会增加肾脏负担。



② 乳汁是如何产生的？

乳房构造图



乳汁的产生，是胎盘剥离后，刺激脑下垂体分泌大量的泌乳激素及催产素而来的。它的产生可分为两个阶段，一是乳汁的制造，二是乳汁的排出。

当宝宝在吸吮乳房时，会刺激大脑的脑下垂体前叶，促使泌乳激素的分泌，而泌乳激素经由血液送达乳房，使乳房中的泌乳细胞制造出乳汁。与此同时，大脑的脑下垂体后叶，则分泌催产素，催产素经由血液传送到乳房，使乳腺泡周围肌肉及输乳管壁上的细胞收缩，经由输乳管道输乳，进而使乳汁容易经吸吮而排出。

由此可见，母乳的产生是要妈妈及宝宝共同努力的。也就是说：从怀孕的乳房变大，乳腺组织增生时，妈妈为宝宝所建设的“专属母乳餐厅”就已经完工了，然后等妈妈生产后，宝宝开始吸吮乳房时，才开始“正式营业”！

在怀孕时期，乳房不断地变大，看上去，好像装了很多乳汁的样子，但实际上在孕期的乳房是不会分泌乳汁的（除非中止怀孕，并开始吸吮乳房）。

有少数的妈妈在孕期洗澡或刺激乳头时，会有少许乳汁在乳头上出