

自然母乳喂养 一本就够了

Ziran Muru Weiyang Yi Ben Jiu Goule



点点滴滴都是爱

母乳是妈妈给宝宝珍贵的礼物，
母乳是一份带有温度的母爱，由爱而生。

幸“孕”妈妈

7
大

母乳喂养的理由
一口妈妈的奶，
一份深沉的爱！



许鼓 于伟 主编

让妈妈和宝宝度过一个轻松愉快的哺乳期

幸「孕」妈妈

自然母乳喂养 一本就够了

许鼓 于伟 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自然母乳喂养一本就够了 / 许鼓, 于伟主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.5

(幸“孕”妈妈)

ISBN 978-7-5388-9583-4

I. ①自… II. ①许… ②于… III. ①母乳喂养-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050896 号

自然母乳喂养一本就够了

ZIRAN MURU WEIYANG YI BEN JIU GOULE

作 者 许 鼓 于 伟

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9583-4

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



王慎明

国际芳香按摩母婴护理专家
出生于台北，现定居深圳

母乳喂养， 你最好的选择

历史是一个圈，从传统的母乳喂养，到推崇配方奶粉，重新回到母乳喂养。我们经历了太多，也有太多的宝宝因为不当的配方奶粉受到伤害，那些娇嫩的皮肤长满湿疹，让人心疼。

可以说，母乳喂养从来没有像今天这样备受推崇，这是一个好现象。但是不完善的科学认识会让母乳喂养的观念摇摆不定，今天有人告诉你母乳喂养好，你就给宝宝喂母乳，明天又有人说配方奶粉营养更全面，你就给宝宝喝奶粉，这种反复的观念伤害的是你最爱的宝宝。这也是本书用整

整一章的内容对母乳喂养进行详尽说明的原因，希望各位新妈妈能清楚认识母乳喂养的好处，而不是人云亦云地行事。

说起来，奶粉这么贵，如果能用纯母乳喂养，可以极大地减轻家庭经济负担。母乳喂养对新妈妈减肥也有很大帮助。通过阅读本书，你就能明白母乳喂养有数不清的好处：宝宝更健康、更聪明、更漂亮；妈妈能减掉孕期积累下来的大量脂肪，远离妇科疾病威胁。母乳真算得上得天独厚的母子的宝藏。

新妈妈们在哺乳过程中会遇到各种各样的问题，我也曾被咨询过许多让她们困扰的难题。我喜欢孩子，我更喜欢充满母爱的母亲。我常感到母爱的伟大，生命传承的神奇。所以只要是求助于我的新妈妈新爸爸，我都会尽我所能去帮助他们。但一对一的帮助也很有限，有没有让更多人受益的方法呢？在这方面，许鼓和于伟两位老师就做得很好。他们把他们所知的写进书里，让读到这本书的新妈妈新爸爸都能轻松完成母乳喂养，出现问题也能不慌不忙地得到解决。

两位作者都有多年的母婴护理工作经验，对于教导新手父母如何养育刚出生的宝宝都有成熟的理论和见解，也有足够的耐心。

一本有温度的书，除了能答疑解惑，更能关爱读者的身心。新妈妈能从书里得到无微不至的关怀，新爸爸则能从书里学会关怀妻子的方法，幸福的妈妈分泌幸福的乳汁，宝宝也会成为健康快乐的宝宝。

Part 01 选择母乳喂养的科学理由

一、母乳——宝宝的天然食物	002
母乳不可代替的营养优点	003
母乳：因为天然，所以安全	005
二、初乳，珍贵赛黄金	006
初乳营养素含量较成熟乳高	006
初乳帮助宝宝消化吸收	006
初乳为宝宝筑起防御墙	007
三、母乳让宝宝拥有超强免疫力	008
为宝宝提供抗体	009
影响宝宝肠道菌群	010
含有丰富的低聚糖	011
富含作用广泛的乳铁蛋白	011
含数以千计的免疫成分	011
有助于胸腺发育	012
四、优质宝宝离不开母乳喂养	013
五、母乳喂养，降低婴儿猝死率	016
婴儿猝死综合征发病因素	017
母乳喂养降低猝死率	018
六、母乳喂养，早产儿的救命灵药	019
母乳喂养的神奇功效	020
让母乳成为早产儿的第一口奶	021





七、母乳喂养，让宝宝和妈妈都漂亮 022

母乳喂养，为宝宝塑形 022

母乳喂养，为妈妈锻造良好身材 024

Part 02 百分百母乳喂养的充足准备

一、乳汁是这样“生产”出来的 028

母乳的三大主要成分 028

初乳、成熟乳、过渡乳满足宝宝不同时期的需求 030

乳汁多寡与乳房大小有关吗 031

分娩后的催乳素到底有多重要 032

母乳分泌系统的构造 033

二、乳房保养和哺乳准备一定要提前做好 035

乳房保养从妊娠期开始 035

不同大小的乳房有不同的保养方法 036

孕期保养好乳头让母乳喂养更便捷 037

妈妈看起来——乳头护理的重点 038

医院的环境决定了头三天的母乳喂养 038

产前需要备好的母乳喂养用品 040

三、妈妈开奶二三事 041

什么是开奶 041

手把手教你如何开奶 043

四、新妈妈成功哺乳几大要素 049

哺乳前先了解你的宝宝	049
热敷和按摩让你好好享受母乳喂养	050
怎么给宝宝建立规律的作息	051
有必要让宝宝喝夜奶吗	053
掌握不同形状乳头的哺乳技巧	055
奶量不足的正确应对方法	056
照顾好自己才能做个好妈妈	057
专业方法帮你增加泌乳量	057

Part 03 不同情况下的母乳喂养指南

一、剖宫产妈妈的母乳喂养 060

照顾妈妈产后虚弱的身体放在首位	060
剖宫产妈妈的正确哺乳姿势	063

二、给早产儿哺乳 065

早产儿更应该用母乳喂养	065
为新生儿加护室内的宝宝挤奶	065
想办法让早产宝宝吃到高脂肪的后奶	066
出院后要悉心呵护早产儿	066

三、夜间哺乳 067

日间多次哺乳	068
宝宝入睡前喂一次奶	068
与宝宝一起睡	068
两侧乳房换着喂奶	069
喂奶前最好给宝宝换尿布	070
别让宝宝习惯整夜含着乳头	070
爸爸也能加入夜晚哺育工作	070

四、上班族妈妈怎么进行母乳喂养 071

10条建议教你平衡母乳喂养与工作	071
------------------------	-----



成功挤奶的两个选择	075
五、公共场所的母乳喂养	078
减少他人注意你哺乳的办法	078
控制好宝宝爱动的小手	078
遮挡衣物化解当众哺乳尴尬	079
巧妙转移他人对你胸部的注视	079
六、双胞胎宝宝的4个喂养法宝	080
双胞胎喂养法宝1：母乳喂养	080
双胞胎喂养法宝2：少量多餐喂养法	082
双胞胎喂养法宝3：及早添加营养素	083
双胞胎喂养法宝4：注意卫生	083

P_{art} 04 从容应对母乳喂养问题的实用教程

一、宝宝可能会出现的哺乳问题	086
宝宝辨不清妈妈的乳头	086
宝宝吐奶	086
宝宝体重增长缓慢	088
胃食管反流 (GER)	094
让宝宝适应吮吸两侧乳房	095
宝宝舌系带过紧	095
宝宝腹绞痛	095
吮吸乳头的力量微弱	097
宝宝经常啼哭	098
耳朵常发生感染	101
宝宝用牙齿咬母亲的乳头	101
宝宝大便异常	102
宝宝黄疸挥之不去	105
生长加速期的宝宝会频繁吃奶	107

宝宝突然拒绝吃奶	108
宝宝过胖	110
二、妈妈可能会出现的哺乳问题	111
乳房出现肿胀	111
乳腺炎	113
乳房、乳头瘙痒	116
乳头、乳晕疼痛	119
妈妈哺乳期生病	123
性兴奋伴随哺乳而来	125
暂时性哺乳危机	125
出奶太快	126
乳房硬块	127
哺乳期间意外怀孕	129
三、来自外界的压力	130
家里的老人建议补喂配方奶	130
朋友建议补喂配方奶	131
当医生告知是母乳不足时	131



Part 05 好好疼爱月子期妈妈的贴心妙招

一、与家人一起规划坐月子的方式	134
关注新妈妈产后初期的情绪	134
代代相传的生命仪式	135
二、生化汤的主要功能是活血	137
三、有效催乳运动	139
产后上肢动作	139
产后下肢动作	140
四、保持营养均衡的饮食	141



产后饮食原则	141
营养饮食保证月子质量	145
妈妈偏食，宝宝缺营养	150
哺乳妈妈的饮食、生活习惯禁忌	151
过敏宝宝先从妈妈的饮食找原因	154
五、悉心调养身体	155
注意伤口愈合的进展	155
定期复诊	156
适量运动	156
避免感冒	159
不生气	159
乳房的保养	159
六、新手爸爸快速入手的妙招	161
陪产前先做功课	161
准爸爸陪产须知	162
教爸爸给宝宝换尿布的方法	163
教爸爸给宝宝穿衣服的方法	165
教爸爸给宝宝脱衣服的方法	167
新生宝宝享受爸爸的抚触按摩	169
给爸爸的喂乳方式指导	170
爸爸耐心哄宝宝很有效	173



Part 06 健康营养的断奶好时光

一、适当延长哺乳时间.....	176
对宝宝的好处	176
对妈妈的好处	177
二、添加辅食的必要性.....	178
添加辅食的正确时机	178
添加辅食的原则	180
良好的开始帮助宝宝自然断奶	183
各类食品的喂食方法	184
给宝宝喂食首选富含蛋白质的食物	187
三、断奶时刻来临.....	188
让宝宝自然断奶	188
切莫突然断奶或强行断奶	189
循序渐进帮宝宝断奶	192
选择合适的断奶时间	195
断奶时出问题别着急	196



Part 01

选择母乳喂养的 科学理由

十月怀胎，经历了千辛万苦终于迎来了自己的宝宝，你恨不得倾尽所有送给自己的宝宝。

有一件礼物，是你的宝宝最喜欢的，它可以提高宝宝的智商，能让宝宝的免疫力不断增强，能让宝宝的各器官都能正常发育、运作，能让宝宝将来患糖尿病的概率大大降低，能让宝宝更加亲近你、喜欢你、依赖你……

总之，它是这么一件让你的宝宝现在受益、将来受益、终身受益的礼物——这不是稀世的珍宝，这就是宝宝妈妈的乳汁。



一、母乳——宝宝的天然食物



哺乳动物之所以定义为哺乳动物，就是因为雌性动物产下幼崽后，会分泌乳汁，并利用乳汁哺乳幼崽。

哺乳动物哺乳幼崽的本能亘古不变，几亿年来，哺乳动物通过哺乳的方式将物种成功地延续了下来。这是因为乳汁的成分中所富含的营养物质能够满足幼崽的成长需求。所有的哺乳动物都是从乳汁中获取生长发育的第一股力量，而后才茁壮成长的。乳汁是变身为母亲的雌性动物体内凝结出的最适合幼崽的天然食物。



人类属于哺乳动物的一种，因此在女性孕育了宝宝之后，乳房会分泌母乳也是自然而然的事情。与所有哺乳动物一样，母乳也是我们人类宝宝最健康、安全、合理的天然食物。

母乳中含有婴儿身体所需的各种营养成分，有蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、矿物质等，不仅营养成分丰富，各营养成分的比例也十分合理，且极易为婴儿所吸收，是名副其实的为宝宝量身定做的营养食品。



母乳不可代替的营养优点

● 最易吸收的优质蛋白质

蛋白质是宝宝身体成长所必需的营养物质。但婴儿的肠胃发育还不完整，对优质蛋白质的吸收能力较差。而母乳中的蛋白质，因清蛋白多而酪蛋白少，更容易为宝宝的肠胃所吸收，不易导致腹泻，更有抑菌作用，保护宝宝肠胃健康。

● 小颗粒的高含量脂肪

母乳中含有大量脂肪，其中的必需脂肪酸和二十二碳六烯酸（DHA）对宝宝的智力发育起着关键作用。如果婴儿时期缺乏脂肪摄入，宝宝的智力发育就会受阻。大颗粒的脂肪对宝宝的消化能力是一种挑战，如果无法消化吸收就会给宝宝肠胃带来负担。而母乳中的脂肪颗粒十分小，同时还含有较多解脂酶，对宝宝顺利消化吸收脂肪有助益。

● 有助钙吸收的乳糖

乳糖能促进婴儿脑部发育，对宝宝也十分关键。除此之外，母乳中的乳糖还能帮助宝宝体内的钙吸收，减少便秘情况，降低宝宝发生佝偻病的概率，对宝宝出现细菌性腹泻也有预防作用。另外，母乳中的乳糖还能促进宝宝肠道内乳酸杆菌的

生长，而乳酸杆菌有助于提高宝宝的消化吸收能力。

■ 适宜的维生素和矿物质

宝宝对维生素和矿物质有需求，但如果摄入量过大，就会增加宝宝肾脏的负担。因此宝宝对维生素和矿物质的需求固然重要，但适宜更重要。母乳是大自然依托母体为宝宝需求而诞生的食物，其维生素和矿物质含量十分适中，刚好符合婴儿生理需要，又不会给宝宝的肾脏带来负荷。其中，铁元素含量比较低，但吸收率却很高，因此，出生后6个月内通过母乳喂养的宝宝不易发生缺铁性贫血。

■ 独特的抗体成分

人体能够产生抗体，但抗体中重要的免疫球蛋白A（IgA）在宝宝出生4~6个月后才开始合成，而在此之前，只能通过食物获取。而宝宝食物来源中，奶粉并不含有抗体成分，抗体成分是母乳所特有的。因此，母乳喂养能够帮助宝宝抵抗疾病，远离诸多感染的侵袭。

正由于母乳中营养成分的完整、易吸收等特点，世界卫生组织指出，接受母乳喂养的宝宝，不再需要进行任何其他食品或营养的添加。尤其是出生后6个月内，宝宝最理想的食物就是母乳，这6个月的成长所需营养，母乳都能满足。



母乳：因为天然，所以安全

奶粉曾发生过让爸爸妈妈们恐慌的安全问题，市场上所有的配方奶粉一度成为危险的代名词。诚然，并非所有的配方奶粉都存在安全隐患，但是进入市场的产品，其加工过程不透明，谁都不能保证其一定安全。而母乳因为是天然的，所以一定是一菌、无添加、无重金属、无毒素的安全食品。唯有这一点，我们可以肯定。

有些妈妈会发现，自己的宝宝出现了便秘、尿黄、眼屎多、口舌生疮等症状，却不知道为什么，这时有经验的老人家就会告诉你——宝宝上火。宝宝上火的很大一个原因是吃了太多配方奶粉，尤其是添加了棕榈酸的配方奶粉。棕榈酸很难被宝宝身体吸收，如果含量较少，在体内和钙结合，就会一起排出体外；若含量过高，宝宝无法顺利排出棕榈酸，就很容易上火。母乳中不存在棕榈酸，因此完全不会出现上火的问题。而且，母乳能促进宝宝肠内有益菌生长，因此能让宝宝的消化能力增强，更好地吸收母乳中的养分，更加不用担心上火。除此之外，母乳中的前奶富含水分，有效满足宝宝身体对水分的需求，水分充足了，上火率也会随之降低。

