

新手妈妈培训班
XINSHOUMAMAPEIXUNBAN

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室

联合编写

主编 戴耀华

宝宝的最佳选择

母乳喂养



中国妇女出版社

宝宝的最佳选择

母乳喂养

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室
联合编写

主编 戴耀华
编写 戴耀华 李 辉



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养: 宝宝的最佳选择/戴耀华主编. - 北京:
中国妇女出版社, 2002.1

(新手妈妈培训班)

ISBN 7-80131-604-5

I. 母… II. 戴… III. 母乳喂养-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089805 号

母 乳 喂 养

——宝宝的最佳选择

戴耀华 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

850×1168 1/32 5.5 印张 130 千字

2002 年元月北京第一版 2002 年元月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80131-604-5/R·51

定价: 8.00 元

主编寄语

让宝宝拥有最佳的人生开端

儿童是人类生存的起点，也是人类发展的未来。儿童发展最关键的阶段是幼年。俗话说“3岁看到大，7岁看到老”是中国人多年的育儿经验总结。在孩子出生后的3年内，大脑的信息传递通道迅速发育，支配孩子一生思维和行为方式的运动原处于形成阶段。当孩子牙牙学语、感知世界、动脑思考时，他们用以区分好坏、判断是非曲直的价值观也逐渐形成。从出生至3岁是人一生的奠基阶段，如果孩子出生后没有一个好的开端，那么他们可能永远也不会充分挖掘并实现自身的潜能了。

孩子与父母、家庭成员及其他成人的接触和交往会影响到孩子大脑的发育。同时，丰富的营养、良好的健康保健和温馨的家庭环境也会对孩子产生终生的影响。世界卫生组织和联合国儿童基金会都将0~3岁儿童的早期发展作为政策支持的重点，任何负责任的政府也在

母乳喂养

制定法律、政策、规划和进行资源配置方面把儿童早期发展放在最优先考虑的位置。

中国的独生子女政策使我们只有一次做父母的机会，每位母亲都是“新手妈妈”。本丛书将提供从怀有宝宝之初到3岁的育儿知识和可操作的技能。愿在妈妈的关爱、呵护下，宝宝能拥有最佳的人生开端。

戴耀华

2

主编简介：

戴耀华，首都儿科研究所研究员，博士生导师，首都儿科研究所儿童保健研究室主任，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。多年来致力于儿童保健、优生优育研究。已出版多部儿童养育、早期教育等方面专著。目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

前言

母亲需要母乳喂养的知识

可能会有人说：“母乳喂养是本能——母亲还需要了解母乳喂养的知识吗？”当然，有一些母亲很幸运，她们在母乳喂养宝宝时毫无困难。但也确有许多母亲——特别是在生育第一个孩子时——非常需要帮助，如在哺乳之初、要离家去工作或孩子哭闹不停的时候。

在我们国家的不少地方，特别是大城市，仍有许多母亲用牛奶、奶粉或米粉等来喂养孩子。有些地方的传统习惯是过早添加辅食，这是引起孩子腹泻和导致母乳喂养失败的重要原因。如果问一些母亲为什么要放弃母乳喂养或给孩子过早添加辅食，她们可能会有不同的回答，如“我的奶不够”或“孩子不好好吃奶”等等。显然，母亲们并不知道她们遇到困难的真正原因是什么。她们并不是奶水不够，而是缺乏母乳喂养的热情、信心和知识。

一天喂多少次奶？每次喂多少才算合适？

乳房胀痛怎么办？为什么会这样？

奶水不够怎么办？奶水太多怎么办？

I

前

言

母乳喂养

孩子为什么老是哭闹？到底吃饱了没有？

什么时候该给孩子断奶？

.....

母亲们需要了解这些知识，帮助自己、帮助孩子学习正确的、有效的吸吮。不要以为吃奶很简单，如果孩子不能正确地衔乳头，就可能带来许多问题。

不过，仅仅母亲了解这些知识还不够，还有一些因素也会造成母乳喂养的困难：如缺少亲人有力的支持，使母亲不能坚定母乳喂养成功的信心；缺少卫生服务人员的专业指导，使母亲遇到问题时不知如何解决；形形色色的奶粉广告给母亲造成很大干扰，使她们轻而易举在市场上买到母乳的代用品，而决定放弃母乳喂养。

因此，进入新的角色的母亲，也请把这本书推荐给您的丈夫、亲友、卫生工作者，以得到他们的支持。

目 录

前言 母亲需要母乳喂养的知识	1
----------------------	---

第一篇 母乳的产生和宝宝的吸吮

1.1 乳房的解剖结构	2
1.2 激素和反射的作用	3
1.3 乳汁的产生	3
• 催乳激素和泌乳反射	3
• 供给和需求	4
• 挤掉母乳	5
1.4 催产素——乳汁喷射激素	5
• 乳汁喷射反射	5
• 抑制乳汁喷射反射	6
• 催产素的其他作用	7
1.5 乳汁成分的变化	7
• 初乳	8

母乳喂养

• 成熟乳	8
• 前乳和后乳	9
1.6 宝宝是怎样吃奶的	9
• 三种反射	9
• 正确的吸吮动作	10
• 宝宝吃饱了	10
1.7 母乳喂养的普遍问题——乳头吸吮	11
• 造成的问题	11
• 为什么宝宝的吸吮姿势不对	12
1.8 让宝宝正确含接乳房	13
• 宝宝吸吮姿势好的标志	13
• 宝宝吸吮姿势差的标志	14
• 正确的哺乳姿势	14
1.9 用吸吮安慰孩子	15

第二篇 母乳喂养的优点和人工喂养的缺点

2.1 为什么母乳是宝宝的最佳食物	18
2.2 母乳如何保护宝宝预防感染	18
2.3 母乳喂养的其他优点	19
2.4 母乳喂养和宝宝的排便	20
2.5 人工喂养的缺点	20

2.6 纯母乳喂养和部分母乳喂养	23
2.7 配方奶粉	23

第三篇 如何母乳喂养

3.1 初次喂养	28
3.2 母婴同室	28
3.3 按需喂养	29
3.4 母乳喂养的时限	30
3.5 用两侧乳房哺喂	30
3.6 母乳喂养未开始前的喂养	31
3.7 额外液体	32
3.8 夜间母乳喂养	32
3.9 宝宝早期体重变化	33
3.10 清洗乳房	33

第四篇 哺乳初期的问题

4.1 “我的乳房太胀了，硬得像石头”	36
• 肿胀容易使母亲停止母乳喂养	36
• 怎样预防肿胀	37
• 乳热	37
4.2 “我的乳房有胀痛”	38

母乳喂养

• 导管阻塞	38
• 乳腺炎	38
• 乳房脓肿	38
• 怎样处理阻塞的导管	39
• 怎样治疗乳腺炎和乳房脓肿	39
4.3 “我的乳头疼”	40
• 疼痛的乳头可能导致母乳喂养中断	40
• 怎样预防乳头疼痛	41
• 怎样治疗乳头疼痛	41
4.4 “我的乳头裂了”	42
4.5 “我的乳头扁平”	43
• 检查乳头	44
• 如何处理扁平乳头	45
• 乳头操和乳盖	45
4.6 “我的乳头太长”	46
4.7 “我的孩子拒绝母乳喂养”	46
• 宝宝可能生病	47
• 母乳是否太多太冲	48
• 宝宝用过奶瓶吗	48
• 宝宝是否和妈妈分开过	48
• 母亲是否限制母乳喂养	49

• 母亲是否做了让宝宝不开心的事	49
• 宝宝得到的乳汁是否不够	49
• 怎样让宝宝不再拒绝母乳喂养	50
4.8 “我的乳房漏奶”	51
4.9 “我的奶中有血”	51

第五篇 哺乳期间的问题

5.1 “我的奶不够”	54
5.2 “怎样知道宝宝吃饱了”	54
• 湿尿布试验	54
• 给宝宝测体重	55
5.3 “宝宝增重不够”	56
• 宝宝可能生病	56
• 母亲哺乳的次数不够	56
• 宝宝吸吮的时间不够长	57
• 母亲严格规定哺乳的时间	58
• 母亲过早给宝宝添加辅食	58
• 宝宝吸吮姿势不对	59
• 母亲的喷射反射差	59
• 母亲缺乏信心	60
• 母亲对母乳喂养缺乏热情	60

母乳喂养

• 母亲营养不良	61
• 母亲服用避孕药	61
• 母亲的乳量确实少	62
5.4 “我的孩子老是哭闹”	62
• 宝宝病了	62
• 吃的奶不够	63
• 宝宝没吃到足够的后乳	64
• 母亲吃的食物使宝宝不舒服	64
• 爱哭的宝宝	65
5.5 “我必须回去上班”	66
• 长远的解决办法	67
• 实际的解决办法	67

6

第六篇 特殊情况下的母乳喂养

6.1 足月双胞胎	72
6.2 低体重儿	73
6.3 用管子或杯子喂乳汁	75
6.4 给低体重儿母亲更多的支持	77
6.5 唇裂和腭裂	78
6.6 舌系带异常	80
6.7 新生儿黄疸	80

• 早期新生儿黄疸	80
• 晚期新生儿黄疸	81
6.8 病儿的喂养	82
• 如何喂养 6 个月以下的病儿	83
• 如何喂养 6 个月以上的病儿	83

第七篇 母乳喂养和母亲

7.1 当母亲患病时	86
• 病了还能再喂宝宝吗	86
• 患病时没奶了怎么办	86
• 母亲住院了怎么办	87
• 母亲患乳腺炎或乳腺脓肿怎么办	88
• 母亲精神异常怎么办	88
• 母亲有艾滋病怎么办	88
• 怎样恢复乳汁分泌	88
7.2 母乳喂养期间的母亲用药	89
• 极少数能产生危害的药物	89
• 少数可引起轻度副作用的药物	89
• 可减少乳汁分泌的药物	90
• 多数药物是安全的	90
7.3 剖腹产	90

母乳喂养

7.4	母乳喂养和性生活	91
7.5	母乳喂养与避孕	91
	• 哺乳期闭经法	92
	• 使用口服避孕药	93
	• 采用物理方法避孕	93
	• 其他自然避孕方法	94
7.6	母乳喂养和再次妊娠	94
7.7	母乳喂养与月经期	95

第八篇 添加辅食与断奶

8.1	生后6个月的母乳	98
8.2	何时开始添加辅食	98
8.3	过早添加辅食	100
	• 喝饮料	100
	• 吃奶粉配制的奶	101
	• 谷类食物、果汁和其他食物	102
8.4	过晚添加辅食	103
8.5	添加哪些辅食	104
8.6	停止母乳喂养	105

第九篇 喂养技巧与喂养器具

9.1	用手挤母乳	108
-----	-------------	-----

• 怎样能使挤奶顺利	108
• 挤奶前的准备	109
• 怎样挤奶	109
• 挤奶的时间和次数	111
9.2 人工吸奶器	112
• 如何使用人工吸奶器	112
• 吸奶器的清洗和消毒	113
9.3 “热瓶子”方法	113
9.4 用杯子喂宝宝	115
• 用杯子喂奶的优点	115
• 怎样用杯子给宝宝喂奶	116
9.5 增加母乳分泌	116
• 怎样增加母乳分泌	117
• 催奶食品	118
• 可增加乳汁分泌的药物	119
9.6 辅助护理器	119
• 如何使用辅助护理器	119
• 在乳房上滴奶	121
9.7 喂奶用具的清洗和消毒	121

第十篇 专家咨询

10.1 人们相互支持的重要性	124
------------------------------	------------

母乳喂养

10.2 孕期的准备	125
• 心理上的准备	125
• 单独与孕妇交谈	126
• 给未来母亲的建议	128
• 照顾好自己	129
10.3 分娩以后	129
• 观察最初的母乳喂养情况	130
• 给母亲的建议	131
10.4 产后最初几周	132
• 如果产妇在家分娩	132
• 如果产妇在医院分娩	132
10.5 母亲的其他问题	135
• 咨询方法	136
• 产后围产期保健建议书	136
10.6 给诊所的建议	137

附录 有关母乳喂养最新进展的问题与解答

问题 1. 母亲在分娩后 3 天奶才“来得多”，在此之前应该给新生儿吃什么？	147
问题 2. 生后头几天给宝宝喂水、蜂蜜、葡萄糖水或人工乳品有什么害处？	148