

MURU WEIYANG
100WEN

母乳喂养 100问

(修订版)

黄醒华 刘越璋 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

母乳喂养 100 问

(修订版)

主 编

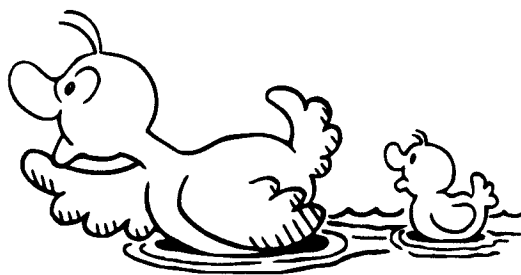
黄醒华 刘越璋

编 著

王陶陶 王立新 刘越璋 刘兰香

吴承惠 李光辉 郝 波 姜 梅

高 峰 黄醒华 翟桂荣



金盾出版社

内容提要

本书由产科、儿科专家共同编著。详细介绍了母乳喂养的重要性、优越性,以及母乳喂养的技巧、方法。此次修订增加了大量新信息,母乳喂养常见问题的处理和特殊情况下如何母乳喂养等知识。其内容丰富,图文并茂,通俗易懂,是科学育儿的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

母乳喂养 100 问/黄醒华,刘越璋主编. —修订版. —北京:金盾出版社,2007. 8

ISBN 978-7-5082-4619-2

I. 母… II. ①黄…②刘… III. 母乳喂养-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089055 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:99 千字

2007 年 8 月修订版第 10 次印刷

印数:135001—146000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

随着科学技术和经济的飞速发展,人民生活的日益改善,人们对自身的生存和健康更重视,尤其对儿童的营养和身心健康更为关注。母乳喂养不仅有利于婴幼儿生长发育,并与其成年后的健康有着密切关系,如今母乳喂养又成为人们关注的焦点。

20 世纪 90 年代,我国就兴起为促进母乳喂养成功,创建爱婴医院的举国大行动,从而为母乳喂养提供了良好的环境和服务。用自己乳汁哺喂婴儿,是新一代母亲做出的明智选择,为人类后代的健康做出应有贡献。

《母乳喂养 100 问》一书的问世,作为新妈妈的帮手,深受读者的欢迎和好评,10 年来先后共印 13 万余册。在此仅代表全体作者向广大读者,向为实践母乳喂养、为儿女献出爱心和辛苦的妈妈们的表示衷心感谢。

按世界卫生组织及联合国儿童基金会的最新要求,纯母乳喂养应到生后 6 个月,在添加辅食后继续母乳喂

养到2岁。为使其实现这一目标和科学育儿的需要,我们对本书进行了全面修订,补充大量新信息,增加了母乳喂养常见问题的处理及特殊情况下如何母乳喂养等知识,诸如乙肝母亲的哺乳问题、新生儿黄疸的喂养、添加辅食与母乳喂养如何搭配等都有明确指导,希望能对读者有切实的帮助。

母乳喂养是婴儿应享有的权利,是每位母亲应尽的义务。为祖国的下一代、民族的未来,愿全社会、每个家庭,人人尽一份责任,献一份爱心,支持母乳喂养。

黄醒华 刘越璋

2007年5月



目 录



一、 母乳喂养是人类本能

1. 母乳喂养在人类生存发展中起什么作用? (1)
2. 为什么说母乳喂养是人类的本能? (3)
3. 乳房的结构是怎样的? (4)
4. 怀孕后乳房会发生什么变化? (7)
5. 乳房是怎样产生乳汁的? (8)
6. 乳房大小会影响奶量吗? (11)
7. 母乳喂养对婴儿、对母亲及社会有什么好处?
..... (13)
8. 每位母亲都有分泌乳汁的能力吗? (21)
9. 母乳喂养会影响母亲的体形吗? (23)
10. 母乳喂养会促使母亲早衰吗? (24)
11. 孕妇的营养对产后哺乳有影响吗? (25)
12. 孕妇体重的增长与哺乳有关系吗? (26)



13. 产妇的心理状态会影响哺乳吗? (27)
14. 乳头凹陷会影响产后哺乳吗? 如何处理? (28)
15. 孕期应如何做好乳房保健? (30)
16. 为什么要做产前保健? (31)
17. 什么时候开始做产前保健最好? (33)
18. 孕妇每天应睡多少小时? 睡眠时什么体位最好? (34)
19. 哺乳期用药对胎儿和泌乳有何影响? (35)
20. 丈夫为母乳喂养成功应做些什么? (36)
21. 家庭的长辈们为母乳喂养应做些什么? (39)
22. 分娩前孕妇为母乳喂养应做何心理准备? (41)
23. 孕期如何阻断乙肝病毒的母婴传播? (43)

二、母乳喂养的最初帮助和支持

24. 如何促使产妇早下奶? (45)
25. 母婴皮肤早接触有什么好处? 如何接触? (48)
26. 母婴皮肤接触时母亲应做些什么? (51)
27. 母亲应取何种体位以便于哺乳? (51)
28. 婴儿含接乳头的正确姿势是怎样的? (53)
29. 怎样帮助婴儿含住乳头? (54)
30. 何时开始第一次喂奶为好? (56)



31. 喂奶时母亲应怎样中止婴儿吸吮? (58)
32. 哺乳前给婴儿喂糖水或其他饮料有何弊端?
..... (59)
33. 何谓按需哺乳? 与定时哺乳比较有何优点?
..... (61)
34. 婴儿夜间睡觉时是否要叫醒喂奶? (62)
35. 如何促使奶量充足? (63)
36. 产后母婴同室能促进母乳喂养成功吗? (65)
37. 母婴同室有利于喂养和护理婴儿吗? (67)
38. 婴儿抚触有助于母乳喂养吗? (68)
39. 母乳喂养持续多久为好? (70)
40. 产妇出院后应如何坚持母乳喂养? (71)
41. 创建爱婴医院是为了支持母乳喂养吗? (72)
42. 国外也提倡母乳喂养吗? (74)

三、初生至3个月婴儿的母乳喂养及热点问题

43. 初生至3个月婴儿的生长发育有哪些特点?
..... (76)
44. 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品? (77)
45. 初乳有何特点? 对新生儿有何好处? (79)
46. 新生儿饥饿时有何表现? (80)



47. 如何判断母亲奶水是否充足? (81)
48. 当妈妈感到奶水不足时怎么办? (82)
49. 吃母乳还要喂水和果汁吗? (86)
50. 母亲不觉奶胀是不是没有奶? (87)
51. 婴儿拒不吸吮母乳怎么办? (88)
52. 哺乳时婴儿吃几口就入睡或总睡觉不吃奶
怎么办? (90)
53. 吃母乳的婴儿腹泻或便秘怎么办? (93)
54. 母乳性黄疸是怎么回事? 如何处理? (95)
55. 有母乳性黄疸的婴儿能接种乙肝疫苗吗? (97)
56. 母乳喂养的婴儿为什么要补充维生素 K? (97)
57. 母乳喂养的婴儿如何补充维生素 D 和钙剂?
..... (99)
58. 为什么母乳没有牛奶白? 是否质量不好? ... (101)
59. 人工喂养对婴儿的健康有何影响? (102)
60. 何谓“暂时性哺乳期危机”? 如何对待? (104)
61. 哺乳时乳头疼痛或皮肤皲裂怎么办? (107)
62. 乳房有硬块疼痛怎么办? 患乳腺炎时还能继
续喂奶吗? (110)
63. 母亲乳头平坦或短小时怎样喂奶? (112)



四、4~6 个月婴儿的母乳喂养及热点问题

64. 4~6 个月婴儿生长发育有何特点? (114)
65. 为什么喂母乳还要添加辅食? 何时添加辅食
最适宜? (115)
66. 为什么过早或过迟添加辅食都不利于婴儿
健康? (119)
67. 怎样添加辅食? (120)
68. 婴儿的几种日常辅食如何制作? (121)
69. 开始应添加哪些辅食? 添加多少为宜? (123)
70. 开始加辅食时婴儿拒食怎么办? (126)
71. 加辅食后婴儿不肯吃奶怎么办? (127)
72. 选择辅食常见的误区有哪些? (128)
73. 为什么要训练婴儿咀嚼食物的本领? (130)
74. 用小勺喂食对婴儿发育有什么好处? (132)
75. 为什么不能用奶瓶喂果汁和菜水? (133)
76. 母亲上班后如何坚持母乳喂养? (134)

五、7~12 个月婴儿的母乳喂养及热点问题

77. 7~9 个月婴儿发育有哪些特点? 应添加哪些
辅食? (138)



78. 10 ~12 个月婴儿发育有哪些特点? 如何安排膳食? (140)
79. 7~12 个月婴儿如何进行母乳喂养? (144)
80. 孩子多大断奶为宜? 断奶应注意些什么? ... (145)
81. 如何培养婴幼儿的进餐兴趣? (149)

六、特殊情况下的母乳喂养

82. 早产儿、低出生体重儿能进行母乳喂养吗?
..... (152)
83. 双胞胎与剖宫产儿如何母乳喂养? (155)
84. 婴儿患病时能喂母乳吗? (157)
85. 当婴儿出现鼻塞、呛奶、打嗝等应如何处理?
..... (158)

七、乳母的饮食与保健

86. 哺乳期乳母的饮食应注意什么? 有何禁忌?
..... (162)
87. 哺乳期乳母为什么要重视补钙? 应如何补钙?
..... (166)
88. 哺乳期乳母如何保证充足睡眠? (167)



89. 哺乳期如何护理乳房？选择何种乳罩为宜？
..... (169)
90. 月经复潮后会影响母乳质量吗？ (172)
91. 月经期或同房会影响哺乳吗？ (173)
92. 哺乳期需要避孕吗？应采用何种避孕方法？
..... (173)

八、母乳喂养的常见问题处理

93. 乳母生病和服药时能否哺乳？哺乳期用药需
注意什么？ (176)
94. 哺乳期应禁用或慎用哪些药物？ (179)
95. 影响哺乳期乳汁不足的因素有哪些？ (184)
96. 母亲在什么情况下不宜母乳喂养？ (187)
97. 母亲不宜哺乳时应如何为婴儿选择代乳
食品？ (190)
98. 如何评价配方奶？ (192)
99. 何种情况下需要挤奶？ (194)
100. 如何掌握正确挤奶方法？ (195)

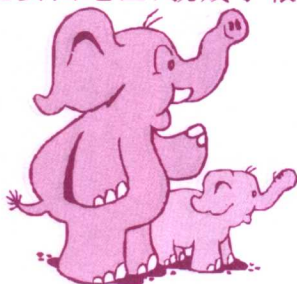


一、母乳喂养是人类本能

1. 母乳喂养在人类生存发展中起什么作用?

自古以来婴儿出生后都以吸吮母乳,从母亲乳汁中吸取营养而得以维持生命,并逐渐生长发育,直到由食物中摄取其必需的营养物质为止。母乳喂养的时间大多在1年左右。

由于社会的发展,一些妇女从家庭走向社会,参加各种劳动或工作,使得她们减少了给婴儿喂奶的条件。另一方面,奶粉等乳制品的生产,促使人工喂养逐步代替了母乳喂养。人工喂养首先在发达国家中盛行,以后逐渐影响到发展中国家。母乳喂养率的下降,在城市中的不良影响还比较小,但在农村,特别是贫困地区,就成了很大的问题。首先是经济负担加重,没有足够的钱来购买人工喂养所需的乳制品;其次是卫生知识及卫生条件差,不懂得如何消毒、清洗人工喂养所用的奶瓶和奶





嘴,有的根本未进行消毒。即使做得比较好的也只是在喂奶前后用开水洗烫一下奶具,但这样根本不能消灭残存于奶瓶壁上的奶渍所滋生的病菌,很容易导致婴幼儿腹泻。据报道,在发展中国家,每年有 400 万儿童死于营养不良而引起的疾病(每天平均死亡近 1.1 万)。许多发展中国家,约有 1/4 的儿童在 5 岁前死亡,其中婴儿占 1/2。

母乳是婴儿天然的最佳食品,最适合婴儿的营养需要,最易为婴儿吸收。它不被细菌所污染,温度适宜,而且还含有多种免疫(抗菌)物质,可防止婴儿营养不良、腹泻和其他一些感染性疾病,能挽救处于饥饿、疾病而濒临死亡的儿童。因此,母乳喂养是婴儿生长发育极为重要的措施和保证。

多年来,世界卫生组织一直在倡导母乳喂养,并将保护、促进和支持母乳喂养作为妇幼卫生工作的重要内容。到 2000 年,要将婴儿从出生到 4 个月的纯母乳喂养提高



到 80%,并将此列为全球保护儿童生存与发展规划的奋斗目标。为达到这个目标,单靠妇幼卫生工作者的努力是难以实现的,必须争取全社会的支持,为母乳喂



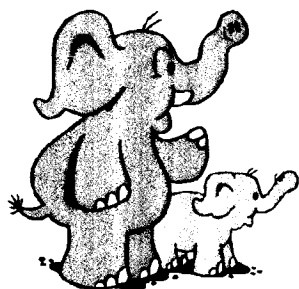
养创造必要的条件,更需政府部门的支持,颁布推动母乳喂养的法规,为母乳喂养提供经济支持、时间保证和技术指导。在我国,由于各级政府的重视与支持,并创建了爱婴医院,为促进母乳喂养的顺利进行,创造了良好的条件。人们为儿童的健康成长正进行不懈的努力。

2. 为什么说母乳喂养是人类的本能?

物种在进化过程中,除外形、结构等变化外,还形成了一些固有的本能。这些本能是它们一出“娘胎”就具备,不需要苦练或学习的,母代用自身乳汁哺喂子代,就是大自然给予哺乳动物的维系生存、繁衍的本能。

人类是最高等的动物,也具备这些由物种进化而获得的本能,即生来就有孕育和养育后代的本能。人们都知道,每个女性自青春期始,在其身心发育的同时,其主要生殖器官——子宫和乳房也随之发育。当受孕后,母体专为婴儿制作食品(乳汁)的“工厂”——乳房也准备“开工投产”。所以,随着胎儿在母体内孕育长大,孕妇会发现乳房也在明显增大,这正是为产后哺乳作准备呢!

大自然又给予新生婴儿生存



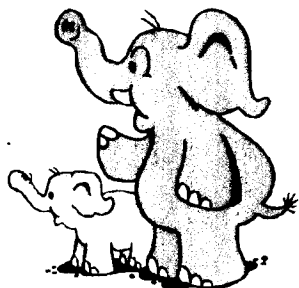


的本能——觅食、吸吮和吞咽三个反射,当婴儿出世以哭声向世人宣告他(她)的降临时,将他(她)放在母亲的胸前,口唇对着母亲乳头,婴儿就会主动地寻觅和吸吮母亲乳头。母亲乳头受到婴儿吸吮刺激后,乳房就开始泌乳、排乳,这样婴儿便获得世上最好的营养——甘甜的乳汁。遗憾的是,由于种种人为因素,母婴这种生理本能几乎被人们遗忘了。

近年来,我国社会的发展为母亲哺乳创造了必要条件,让婴儿出生半小时就与母亲皮肤接触,并且母婴昼夜在一起,随时可进行哺乳,这就给予人类母乳喂养这一生理本能以充分表现的机会,让人们证实了自身的本能,也使母乳喂养重新为人类优质生存做出特有的贡献。

3. 乳房的结构是怎样的?

乳房是由皮肤、乳腺腺体、支持结缔组织和起保护作用的脂肪组织组成。人体有两只乳房,左右各一。双侧



乳房对称的位于胸前,其范围在相当于第二至第六肋骨表面的筋膜上,从胸部正中的胸骨旁至腋窝的中点和下延的腋中线区域内。乳房的中央部高度为5~7厘米,形状各有不同,可呈半球



状、盘状、梨形或圆锥形。乳房的最外层为皮肤组织,与身体其他部位的皮肤相同。在乳房的中央部稍偏下之皮肤,有一个环形色素沉着区域,呈粉红色,妊娠以后则转为褐色,范围也有扩大,这个区域称乳晕。乳晕中央的圆锥形突出部分叫乳头。乳房的皮肤有韧性,亦有汗毛、皮脂腺和汗腺,乳头处则没有汗毛。乳头有 15~25 个输乳管开口,其周围有平滑肌纤维,还有丰富的神经末梢。

紧贴皮肤内侧的是皮下脂肪。乳腺组织位于皮下脂肪之内方。乳腺有一小叶-导管-腺泡系统,这是乳房最主要的部分。乳腺内有许多腺泡,为泌乳的场所。腺泡有腺泡腔,所分泌的乳汁存在腺泡腔内,有小的输乳管与之相通,数个腺泡形成乳腺小叶。小叶之间为基质,包括结缔组织、脂肪、血管、淋巴管和神经。乳腺小叶有树枝状分支的小导管系统与之相连,最后汇集为 15~25 个输乳管,通向乳头,在该部位扩张呈锥形之乳窦,并开口于乳头(图 1)。

乳房的血液供应,来自肋间动脉的分支和胸内动脉的分支,形成乳房内动脉,还有侧胸动脉供应乳房血液。在乳晕和乳头内有动静脉吻合。

