



给您和宝宝最好的

孕育宝典

台湾著名妇产科专家倾力力作

# 母乳喂养

一本通

宰薇薇 编著

您知道母乳喂养对母亲本身的多种益处吗？  
您知道母乳为什么是宝宝最理想的食物吗？  
怎样掌握母乳喂养的最佳技巧？  
如何分泌最好的母乳？  
如何呵护您的乳房，让您丰挺如初？  
本书将给您最温馨、最全面的指导



河南科学技术出版社  
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



孕育宝典

# 母乳喂养 一本通

宰薇薇 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



母婴宝典

台湾维德文化事业有限公司授权河南科学技术出版社  
在中国大陆出版本书简体字版  
著作权合同登记号：16—2006—33  
版权所有，翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养一本通 / 宰薇薇编著. — 郑州：河南科学技术出版社，  
2007.4  
(孕育宝典)  
ISBN 978-7-5349-3602-9

I. 母… II. 宰… III. 哺乳—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157266 号

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：刘欣 赵影影

责任校对：徐小刚

封面设计：张伟

印刷：河南第二新华印刷厂

经销：全国新华书店

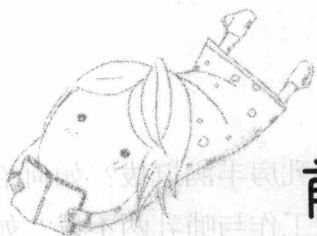
幅面尺寸：177mm × 213mm 印张：6.25 字数：150 千字

版次：2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价：18.50 元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



## 前言

所有的家长都希望自己的孩子是最好、最健康的，当然，他们也会给自己的孩子最好、最原始的营养原料。对刚出生的小宝宝，我们应该给他们什么才是最好的呢？答案就是母乳。

每年的8月1~7日是世界母乳喂养周，是国际母乳喂养行动联盟为了保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动。为什么大家这么重视母乳喂养呢？现代医学证实，母乳是母亲给予孩子最天然、最理想的食物。母乳喂养对孩子的成长发育有十分关键和重要的作用。它不仅是母婴情感的联系，也是婴儿要求食物、关爱与健康权利的保障。围绕着母乳喂养的话题，本书不仅让你了解母乳喂养到底有哪些好处，还教你如何给你的小宝贝喂奶。母乳喂养已经被越来越多的年轻父母和社会所接受。大家都知道，母乳中含有的不饱和脂肪酸为宝宝的生长提供了足够的热量和营养，母乳中还含有利于婴儿生长的核苷酸、维生素、矿物质、抗体乳清蛋白、生长因子、生长激素等。因此，吃母乳的孩子体质基础好，免疫力强，不易生病。然而，很多女性不愿意给孩子喂母乳，因为在哺乳期间会出现种种问题，比如乳房胀痛、乳头皲裂等，那么应该怎么办呢？怎么做才能把伤害降到最低呢？在本书中，我们都将为你一一解答。

当孕妇生完孩子之后，老年人都会买很多补品，比如老母鸡、猪蹄等催奶的食品做给新妈妈们吃，但这些食品要怎么做才能确保其中的营养不会流失呢？我们在本书中为你准备了一年四季的食谱，无论你是在什么季



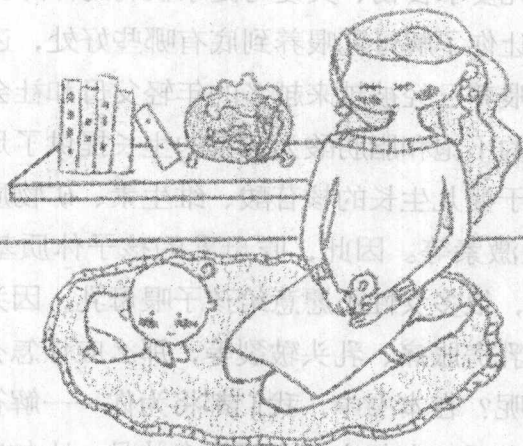
# 前言

## PREFACE

节生产，都可以得到营养最均衡的饮食。

怀孕期和哺乳期如何护理乳房，以保持乳房丰满挺拔？如何给宝宝断奶？何时断奶最为合适？上班族妈妈如何使工作与哺乳两不误？如何给宝宝最温馨的照顾，本书都作出了悉心的讲述。

只要您和您的家人付出所有的关爱，相信您的宝宝不仅是最健康的，还是最幸福的。





1

## 母乳喂养的产前准备

|               |    |
|---------------|----|
| 您了解母乳吗        | 10 |
| 营养的饮食搭配       | 12 |
| 让乳头和乳房做好准备    | 15 |
| 调整心情, 做个称职的母亲 | 18 |



2

## 母乳喂养的好处之妈妈说

|               |    |
|---------------|----|
| 让癌症远离自己       | 22 |
| 增强妈妈的敏感性      | 24 |
| 减少产后出血        | 26 |
| 增加母亲和孩子之间的感情  | 28 |
| 更容易恢复体形, 散发热量 | 30 |
| 节省开支, 减轻经济负担  | 32 |



3

## 母乳喂养的好处之宝宝说

|                |    |
|----------------|----|
| 营养丰富, 更利于宝宝的生长 | 34 |
| 增强宝宝的免疫力       | 36 |
| 宝宝牙齿发育的保护伞     | 37 |



# 目 录

## CONTENTS

|            |    |
|------------|----|
| 有益于宝宝大脑发育  | 38 |
| 有益于宝宝心理健康  | 40 |
| 降低各种疾病的发生率 | 41 |
| 不宜母乳喂养的情况  | 43 |



### 4

## 母乳喂养的技巧

|            |    |
|------------|----|
| 喂奶中妈妈的正确姿势 | 46 |
| 护理人员的正确姿势  | 49 |
| 喂奶中宝宝的正确姿势 | 51 |
| 喂奶的正确次数和时间 | 53 |
| 喂奶的注意事项    | 54 |
| 手工挤奶指导     | 57 |



### 5

## 分泌最好的乳汁

|                |    |
|----------------|----|
| 乳汁是怎样产生的       | 60 |
| 母乳的三个阶段        | 62 |
| 初乳对宝宝非常重要      | 64 |
| 如何促进乳汁分泌       | 65 |
| 保证乳汁充足的注意事项    | 68 |
| 奶水不足或者胀奶了，该怎么办 | 69 |





|            |    |
|------------|----|
| 如何判断母乳是否充足 | 72 |
| 催奶方法       | 73 |
| 饮食催奶方法     | 75 |
| 喝催乳汤的常识    | 76 |



## 6

### 哺乳妈妈的饮食

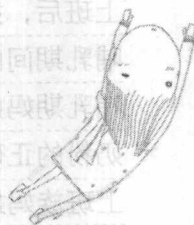
|                |     |
|----------------|-----|
| 新手妈妈的身体生理和营养特点 | 78  |
| 新手妈妈的饮食原则      | 80  |
| 春季食谱           | 81  |
| 夏季食谱           | 86  |
| 秋季食谱           | 91  |
| 冬季食谱           | 95  |
| 需要吃特殊补品吗       | 101 |
| 哺乳妈妈的禁用药物      | 103 |
| 患有肝炎的妈妈能给宝宝喂奶吗 | 104 |



## 7

### 乳房保健

|         |     |
|---------|-----|
| 乳房健美的秘密 | 106 |
| 孕期乳房护理  | 109 |
| 产后乳房护理  | 112 |





# 目 录

## CONTENTS

|            |     |
|------------|-----|
| 异常情况下的乳房护理 | 115 |
| 哺乳期需要戴胸罩吗  | 119 |

### 8

## 细心呵护宝宝

|             |     |
|-------------|-----|
| 宝宝应该定时喂奶吗   | 122 |
| 什么时候可以断奶    | 124 |
| 宝宝怎样才能度过断奶期 | 126 |
| 牛奶为什么不如母乳   | 127 |
| 母乳喂养期间的副食品  | 129 |
| 宝宝断奶后如何喂养   | 130 |
| 适合婴幼儿的食物    | 131 |
| 怎样给宝宝烹调食物   | 132 |



### 9

## 上班族妈妈哺乳守则

|               |     |
|---------------|-----|
| 上班族妈妈的哺乳指导    | 134 |
| 上班后, 如何持续哺乳   | 137 |
| 哺乳期间的妈妈应该怎样避孕 | 140 |
| 哺乳期妈妈的用药准则    | 141 |
| 奶粉的正确冲泡方法     | 144 |
| 上班族妈妈生活备忘录    | 146 |



1

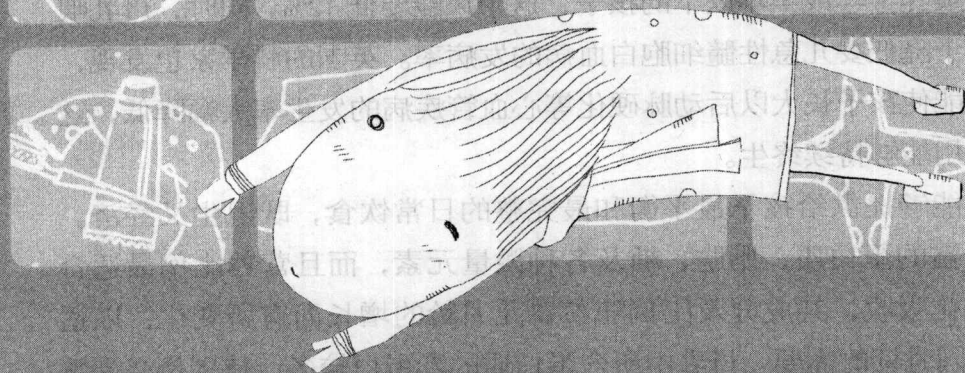
# 母乳喂养的产前准备

您了解母乳吗

营养的饮食搭配

让乳头和乳房做好准备

调整心情，做个称职的母亲





## 您了解母乳吗

新妈妈的心情我们大家都可以想象得到。看着从自己身上掉下来的一部分降临在这个世界上，那么可爱，那么真实，你怎么会不想给他（她）最好的。婴儿时期是一生中发育最迅速的阶段，选择正确的喂养方法是很重要的。如何保证宝宝健康成长呢？母乳是宝宝最好的饮食，宝宝在妈妈身体里面的时候，所有的营养都是由母体通过血液循环提供给宝宝的。当宝宝离开母体后，一切营养都必须自己摄取，而且又容易受到外界环境和温度的影响，因此，就必须尽快地获取营养，以维持生长和发育的需要。

母乳是宝宝最有营养的天然食品，而且还可以增强宝宝的免疫力，预防多种疾病的发生。急性淋巴细胞白血病是常见于儿童的一种白血病，最近美国的一项研究发现，即使是几个月的母乳喂养也可能有助于减少孩子罹患这种白血病的可能。研究人员经过分析判断认为，长期的单纯性母乳喂养的孩子患急性淋巴细胞白血病的风险要比非母乳喂养的孩子低 24%，对于母乳喂养半年或半年以下的孩子，这个风险要低 12%。同时，母乳喂养也有助于降低婴儿急性髓细胞白血病的发病率。英国的科学家也发现，母乳喂养能使孩子长大以后动脉硬化等心血管疾病的发生率大幅降低，这种保护作用能够持续终生。

母乳能够提供给孩子最平衡和最完整的日常饮食，既卫生又经济。它含有丰富的蛋白质、脂肪、糖及各种微量元素，而且营养比例最适合婴儿的消化吸收，其成分及比例随着婴儿月龄的增长而有所变化，以适应婴儿不同时期的需要。母乳中所含蛋白质的乳蛋白较多，特别是必需氨



基酸的含量和组成为母乳。刚出生的婴儿抵抗力都较低，必须从母体内获得一些抵抗力，一段时间以后，随着孩子的成长，又需要建立起自身的免疫系统，这些都要从母乳中获取很多重要的营养成分。母乳中含有具有抗菌作用的溶菌酶，其抗菌力比牛奶强3000倍；母乳中含有丰富的分泌型免疫球蛋白IgA，能增强婴儿的抵抗力，所以，母乳喂养的孩子在出生后4~6个月很少生病。根据世界卫生组织的估计，每年大约有150万婴儿直接死于非母乳喂养，母乳喂养对婴儿的健康成长关系重大。由于母乳中的乳糖含量很高，可以帮助孩子增加钙、镁等多种矿物质的吸收，使其比例符合人体的需要。母乳中虽然铁的含量不多，但其吸收率却很高，是其他来源的铁无法比拟的。

有很多人认为在平时的喂养当中，只要大部分时间用母乳喂养，偶尔喝喝牛奶也是有好处的。这种观念是错误的，有研究证明完全依靠母乳喂养（就是说婴儿在出生6个月之内只给母乳，不添加水或任何其他食品）与部分母乳喂养的孩子相比，有很大的差异。仅从身高来说，完全母乳喂养的孩子就比部分母乳喂养的孩子平均身高高1.2厘米，且对孩子未来的身高也有很大的影响。现在市面上卖的配方奶粉虽然吸引了许多新妈妈们的注意，但其营养价值并不如母乳。哺乳是女性的本能，母乳是母性的本色，醇醇的奶香中，夹着浓浓的眷恋，裹着纯洁无瑕的爱意。母乳喂养不仅给孩子带来健康，更增加了母子之间的亲情，这样一举两得的事情，还有什么值得犹豫的呢？





## 营养的饮食搭配

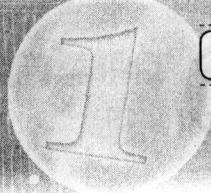
有些女性认为，怀孕期间的膳食很重要，因为是一人吃两人补，可是当宝宝呱呱落地后，自己的身体不再需要过多的营养了。为了恢复孕前的身材而忽略了自身的饮食，甚至马上就进入了减肥的状态，这样的做法是非常错误的。

哺乳期母亲的营养状况是十分重要的。

为什么呢？一方面，此时的母亲需要逐步补偿在妊娠和分娩时所消耗的营养素储存，帮助和促进各个器官和系统功能的恢复；另一方面，母亲要分泌乳汁，哺育宝宝。如果连自身的营养都不足的话，必定会减少乳汁的分泌量，降低乳汁品质，影响宝宝的健康成长。

婴儿生长发育所需要的营养完全来自于母亲的乳汁，因此母亲一定要保证营养丰富、乳汁充足，要做到这两点，就需要合理的安排哺乳期的饮食。也许有些年轻的妈妈说，宝宝不是也可以喝牛奶吗？要知道，牛奶的营养绝对没有母乳的价值高。母乳含有的营养成分对于婴儿来说是最理想的食物，是任何其他种类的乳汁和食物都无法取代的，它能够满足出生后1~6个月内婴儿的生长发育所需。从宝宝出生到1周岁，是大脑发育的





关键时期，向宝宝提供高品质的母乳是至关重要的。如果妈妈的各种营养素的摄入量不足，体内分解代谢就会增加，最容易看到的是妈妈的体重减轻，甚至出现营养缺乏病的症状。而健康、营养状况良好的妈妈，她的饮食状况并不会明显影响乳汁中所含的营养素，乳汁中的蛋白质含量也很稳定，不会受到食物中蛋白质偶尔减少的影响。但是，如果妈妈在怀孕期间和哺乳期间体内的蛋白质与热量均处于不足的状态，妈妈的营养状况就会影响乳汁中营养素的含量。乳汁中的脂溶性和水溶性维生素的含量都会不同程度地受到妈妈膳食中维生素摄入量的影响，所以在这个时期，一定要保证妈妈的营养。

研究表明，妈妈的营养有两个要求：一是必须为妈妈分泌乳汁提供基本能量；二是必须满足恢复母体健康的需要。

有报告显示，0 ~ 1 岁的宝宝，大脑重量几乎是平均每天增长 1 克。在宝宝出生后的 6 个月内平均每分钟要增加 20 万个脑细胞。出生后的第 3 个月是脑细胞生长的第 2 个高峰，为了促进宝宝的大脑发育，这个时期，除了要保证母乳量充足外，还要保证母乳的品质。因此，妈妈们需要添加一定量的健脑食品，确保母乳能够为宝宝的大脑发育提供足够的营养。什么物质具有健脑的功效呢？其实它就在我们身边，在我们的日常饮食中，像动物的脑、肝、血，鱼，虾，鸡蛋，牛奶，豆腐，豆芽等各种豆制品和豆类，还有芝麻、核桃、花生、松仁等。蔬菜中也含有健脑的物质，如胡萝卜、菠菜、黄花菜等。当然水果也不例外，最普遍的有香蕉、苹果、橘子，五谷杂粮中的小米和玉米也不错。还有一种食品不得不提，那就是红糖。产妇在产后服用红糖，一直被人们认为是理所当然的事，可是大家知道为什么要吃红糖而不是白糖吗？可以用白糖来取代红糖吗？



答案当然是否定的。红糖、白糖各有不同的特点。红糖、白糖都是从甜菜和甘蔗中提取的，但红糖中含有更多的葡萄糖和纤维素。中医认为，红糖具有活血化瘀的作用，可以促进产后子宫的收缩和乳汁的分泌，还具有一定的利尿功能，有助于保持排尿通畅，防止尿路感染，所以女性在产后喝红糖水或在日常所吃的食物中加入红糖，是很有益于健康的。不过有一点需要注意，红糖性温，有活血的作用。夏天天气炎热，如果大量喝红糖水的话，会使汗液增多，容易口渴并且喉咙干燥，阴道的流血也会增多，如果再同时伴有产后感染疾病，就会引起发热和头晕等症状，所以喝红糖水的时间以产后10天左右为宜。而白糖是不是不能在产后吃呢？当然不是，刚才我们说过在夏天分娩的产妇就很适合吃白糖，尤其对一些伴有发热、汗多、手足心潮热、阴道流血不断、口干舌燥等症状的产妇。在产后合理的搭配红糖、白糖的食用，对产妇的恢复有很大的好处。



### 温馨提示

- 人体的营养素有6种：蛋白质、脂肪、糖、无机盐（矿物质）、维生素和水。



## 让乳头和乳房做好准备

有不少女性都不愿意哺乳，为什么呢？原因不外乎几点，一是怕影响体形，哺乳是不是容易导致乳房下垂呢？二是在哺乳的过程中，乳房和乳头会产生疼痛的感觉，有些新妈妈就不愿意自己喂养宝宝了。第三个原因是乳头皲裂，有少部分女性在哺乳的过程中，发现自己的乳头出现了皲裂的现象，于是放弃哺乳。其实以上几点的担心都是不必要的，只要方法得当，母乳喂养不仅不会出现乳房疼痛、皲裂现象，还会使母亲的乳房更加丰满、结实，腰部更加纤细！因为在哺乳过程中，婴儿吸吮乳头的动作会不断刺激母亲乳房内分泌的乳腺组织，乳腺组织接受外界刺激越多就越发达，这与肌肉运动越多就越结实的道理一样。

还有许多妈妈担心，哺乳需要长时间坐着，这样会使腹部、腿部肌肉松弛、肿大，甚至还会出现几层“游泳圈”。事实并非如此，哺乳是一个大量消耗能量的过程，完全可以达到减肥的作用。营养专家介绍，孕妇在生产前体内会囤积大约144 000千焦（36 000卡）的热量，以供哺乳期使用。如果孕妇在产后不哺乳，这些囤积的热量散发不出去，不但不利于保持体形，还容易发胖。





为什么有一些女性在哺乳过程中会出现乳房疼痛和乳头皲裂的现象呢？这主要是因为喂奶的方法不对。婴儿在吸吮的过程中，嘴部的力错误地集中在母亲的乳头上，正确的方法是应该集中在乳晕上。由于乳头本身只有喷乳的作用，加上婴儿吸奶的力气极大，长期下来就会出现干吸现象，就会导致乳房疼痛和乳头皲裂。只要母亲能以正确的方式喂奶，乳房是不会受到伤害的。专业医师还说，婴儿吸奶会刺激母亲泌乳素的分泌，泌乳素分泌的增加会刺激催产素的分泌，而催产素的增加有利于母亲子宫的收缩，减少子宫出血，加速母体的康复。

其实，妈妈在怀孕的过程中，乳房会发生很多变化。在妊娠 20 周以后，孕妇开始分泌初乳，有些孕妇甚至可以将乳汁挤出来。孕妇在产前做好乳房的护理，有助于产后让婴儿吸吮。乳房护理包括哪些方面呢？首先是清洁乳房和乳头，使乳头变得强韧，预防产后哺乳时轻易造成乳头伤害，并且还可以矫正凹陷的乳头。适当的按摩乳房可使输乳管、输乳窦开放，有利于母亲产后分泌乳汁。

如何按摩乳房才是正确的呢？首先要将双手洗净，如果细菌进入乳房，引起感染，那问题会很严重。洗完手以后，用肥皂将乳头外以环形法擦洗至乳房基底部（锁骨处），分别清洗左、右侧的乳房。乳头应该尽量避免用肥皂清洗，以免洗去外层的保护性油脂，同时也要注意清洗痂皮。清洗之后用手拖住乳房，在锁骨下乳房基底部用中指和食指向乳头方向按摩，并用拇指和食指轻轻地揉捏乳头以增加乳头的韧性，每天 1 ~ 3 次，每次 10 ~ 15 分钟。

乳头怎样才算是正常的呢？鉴定乳头的方法是可以将拇指和食指将乳头夹在中间，如果超过指头的宽度则为凸出，看不见乳头的就需要进行矫

