

不松弛·不下垂·不外扩 放心喂 母乳

养好宝宝的“饭碗”
保孩子一生平安

王文华 | 著

30年临床母乳喂养指导专家
乳腺科专家



被无数妈妈
誉为
“通乳”
神手

只有掌握正确的母乳喂养智慧
才能享受生命中最美的哺乳时光

封面Model: 妈妈鲁宇征, 女儿肉肉

江西科学技术出版社

ZTC
紫图

放心喂母乳

不松弛 不下垂 不外扩

王文华◎著



 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

放心喂母乳：不松弛 不下垂 不外扩 / 王文华著 .

— 南昌：江西科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5390-5079-9

I. ①放… II. ①王… III. ①母乳喂养—基本知识

IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 126102 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014113 图书代码: D14082-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 李媛媛 刘惠 王炜

放心喂母乳：不松弛 不下垂 不外扩

王文华 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 80 千

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

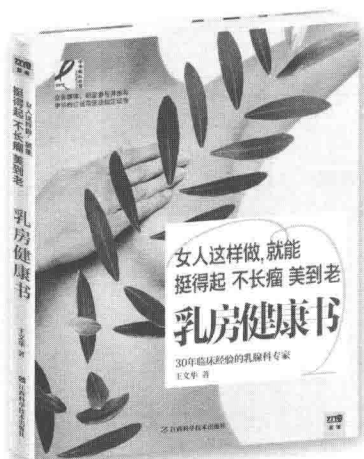
书 号 ISBN 978-7-5390-5079-9

定 价 36.00 元

赣版权登字-03-2014-153 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

ZITO 相关阅读



乳房健康书

出版社：江西科学技术出版社

书号：978-7-5390-4815-4

定价：36元 开本：16开

出版日期：2014-1

内容简介

女人这样做，就能挺得起、不长瘤、美到老！

赵薇、李冰冰、海清、伊能静、周迅、白百合、蒋勤勤、赵雅芝、马伊琍、杨幂……等众多明星亲身参与的中华粉红丝带乳腺癌防治活动 指定读物。

中华“粉红丝带”“女性健康万里行”活动科普用书

30年临床经验的乳腺科专家，教您在当下压力巨大的工作、生活、感情环境中养护乳房和实用食疗的知识。



坐月子体质调养圣经

出版社：江西科学技术出版社

书号：978-7-5390-5088-1

开本：16开 定价：68元

出版日期：2014-5

内容简介

从备孕期到坐月子——营养食补、病症舒缓、产后复原、月子菜单全都录！100个新手爸妈最想问的问题，权威医师给你最正确的答案！打破传统坐月子迷思，11招妈咪瘦身操，滋补调养药膳，脱胎换骨不是梦！操作简单又省时！最营养、最专业、超好吃的75道美味月子菜单步骤教学，教你做出五星级月子餐！

徐医师透过中医养生的观点，综合西医的临床诊断，从怀孕期到产后坐月子，解答所有妈咪会遇到的症状，从如何预防到病症的治疗，透过中医食补的方式，让妈妈不用三天两头跑医院！并设计出75道多变月子菜单，结合药膳滋养以及现代西方营养守则，针对产后妈咪补气养神，以中医和缓、渐进的方式来调整体质，让你脱胎换骨、健康美丽一辈子。

你的N岁孩子系列 全球阶梯教养圣经

爱ta，就要了解ta

耶鲁大学40年研究成果 兰登书屋30年当家好书

从哭闹任性到对着干，从心智发展到教养难题，你想知道关于孩子的一切，尽在本书
上千位孩子真实成长跟踪，两代父母，3亿家长的信赖选择



出版社：江西科学技术出版社 定价：1-9岁 25元/册 10-14岁 29.9元/册

编辑推荐

耶鲁大学40年研究成果，美国格赛尔人类发展中心根据上千位孩子真实成长跟踪总结的早教百科，兰登书屋30年当家好书，全球阶梯教养圣经，两代父母，3亿家长的信赖选择，内容全面，一岁一本，从日常生活到教养难题，关于孩子不同阶段的一切，都在书中可以找到！

介绍孩子每年的身心发展特质和成长规律，孩子各方面能力的发展情况，怎样在每一年引导人际关系能力的发展，为孩子在每一年出现的让父母头疼问题提供解决方案，提供和不同年龄阶段孩子相处的技巧，提供教养建议。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

序言 一定要保卫好宝宝的“饭碗”……4



不喂母乳的妈妈一定会后悔

新妈妈们的担心：坚持母乳喂养，会导致乳房变形，身材走样……13

明星妈妈证明：母乳喂养，依然能让自己保持性感和美丽……16

科学证明：母乳喂养是妈妈最好的美容……19

母乳喂养会激发女性的潜能……21

喂养的妈妈比起不喂养的会少得什么病……22

不喂母乳的女性乳房更容易外扩、走形，根本原因在于没有经过自然的伸缩……25

乳房变形是遗传或哺乳姿势不当造成的，跟哺乳本身无关……26

没有哺乳过的女性，患乳腺疾病的概率会非常高……28

金水银水不如妈妈的奶水……30

哪种情况不能进行母乳喂养……31



为了宝宝的饭碗不空，孕前、孕期要注意什么

孕前三个月必须做一次乳房全面检查……35

欢喜迎接孕期乳房的正常变化……36

如果乳头扁平、凹陷，孕期就要坚持提拉乳头……38

孕期请一定不要按摩乳房……39

孕期乳房的保健方法……40



你的奶水够宝宝吃吗

- 这样做，下奶快，恢复快……………45
- 没下奶之前，千万别喝下奶汤……………47
- 如何判断自己的乳腺导管开没开呢……………50
- 一直不下奶、奶少怎么办……………51
- 乳汁不足的终极原因及解决方法……………54
- “太平公主”也可以喂饱宝宝……………58
- 家人一定要支持母乳，不要一直劝说加奶粉……………59
- 笨妈妈综合征……………61
- 只有医生知道的母乳喂养的 20 大误区……………62
- 乳汁突然“少了”是什么原因……………68
- 何种情况下需要挤奶？……………69
- 这样挤奶，乳房舒服不变形，宝宝吃得也开心……………70
- 奶量大，漏奶怎么办……………71
- 刚下奶时奶量大，胀奶有绝招……………73
- 母乳喂养就是按需喂养……………74
- “躺喂”真的很可怕吗……………75
- 关于排空……………75
- 怎样准确判断宝宝吃够了没……………76
- 如何判断宝宝的有效吸吮和无效吸吮……………80
- 宝宝厌奶怎么办……………81
- 宝宝吐奶、呛奶怎么办……………82
- 不胀奶并非奶少了，是供需平衡的好事……………84
- 母乳喂养要喂水吗……………85
- “前奶”和“后奶”究竟是怎么回事……………86

- 要不要把宝宝揪起来吃夜奶·····86
- 妈妈感冒发烧了，还能喂奶吗·····87
- 拍摄 X 光片会影响宝宝吃奶吗·····88
- 宝宝多眼屎，是因为妈妈吃得油腻·····88
- 鹅口疮：宝宝的痛苦，妈妈的煎熬·····89
- 很多妈妈都有“哺乳强迫症”·····90
- 生气时的乳汁是有毒的·····92
- 好心情才有好乳汁·····94

Part
4

如何让哺乳期的妈妈乳房不走形

- 大约 80% 的妈妈会因为哺乳姿势的问题，导致身材变形、自己遭罪·····99
- 产后抑郁身材会变形·····101
- 两个乳房一个大一个小，这样处理就好了·····103
- 产后最健康有效不花钱的修身方法：收腹提臀，贴着墙站·····104
- 让产后妈妈乳房更坚挺的妙招·····106
- 哺乳期胸罩选对了，乳房也变美了·····108
- 简易瑜伽，让罩杯恢复丰盈、挺立、形状美好·····109

Part
5

如何让哺乳期的妈妈乳房不遭罪

- 为什么母乳喂养的问题很多医生不管·····115
- 乳腺炎：哺乳妈妈疼痛和变丑的噩梦·····116
- 乳头皲裂这样护理，不影响哺乳还不影响美观·····120
- 这样预防乳汁淤积，再也不用担心疼痛、奶不够、胀大变形·····121

如何分辨乳管堵塞和乳腺炎：你发烧了吗·····	122
乳头长“白点”，解决好了不丑也不难受·····	123
乳头真菌（念珠菌）感染·····	126
乳头经常被咬破怎么办·····	128
哺乳期乳头疼痛，找准原因是关键·····	129
乳晕痒、乳头湿疹有偏方·····	131
刚哺乳时腹部疼痛很正常·····	132
乳房针扎样疼：乳腺导管不通，原因在于乳栓、乳垢·····	133
吃奶时间长、有硬块：乳腺导管不通·····	133
副乳、静脉曲张都不影响哺乳·····	134

Part
6

上班了，也不能辜负孩子：上班后的妈妈如何哺乳

班妈怎么做才可以保证孩子一直有母乳供应·····	137
降低对吸奶器的不敏感度，避免奶量下降·····	137
尊重自家宝宝的吃奶发育规律，不用管别人·····	138
冻奶、冷藏奶、常温奶存放时间，加热度数·····	139
吸出奶是绿色的有问题吗，化妆品可以用吗·····	140
烫发、染发、美甲后不要喂孩子·····	141
“大姨妈”来了喂不喂孩子·····	142

Part
7

哺乳妈妈宜清淡饮食

营养过剩比营养不良更可怕·····	145
吃这些，妈妈宝宝都受益·····	147

- 以下食物要忌口，否则后悔无穷·····149
- 关于产后喝水这个问题·····151
- 要追奶吃什么·····152
- 爱子心切，即使患了乙肝小三阳，依然坚持母乳喂养·····152
- 哺乳期妈妈易患病症常用药·····153

Part
8

过好断奶这一个坎

- 一定不要强行断奶，宝宝也会抑郁·····157
- 要断奶时发现肿块，发烧·····158
- 喝炒麦芽煮水来断奶·····159
- 有条件的话，断奶后一周左右清理一次乳房·····159
- 断奶后1个月内可以有性生活，但不要刺激乳头·····160
- 哺乳妈妈们喜欢的王文华大夫精彩语录·····161

Part
9

松弛、下垂、外扩的恢复妙方

- 常喝小米汤，挺拔乳房，肌肤吹弹可破·····167
- 慈禧太后的丰胸秘方：黄芪红枣茶·····168
- 喝什么可以帮助乳房第二次发育：山药苹果汁·····169
- 吃什么可以帮助乳房第二次发育：酒酿蛋·····170
- 身体自有丰胸穴位——“乳四穴”·····171
- 多吃山药，乳房不松不下垂·····172
- 防下垂，抗癌，离不开红薯·····174
- 乳房下垂、疼痛——双手交叉往上推乳房·····175
- 外扩矫正——做最惊艳的自己·····176



作者自述

我是一个给妈妈们修宝宝“饭碗”的人，在我30多年的从医经历中，我看到太多的妈妈因担心乳房、身材变形，影响自己的生活、感情和事业而不愿喂母乳；或者愿意喂母乳，但因缺乏专业、有效、安全的母乳喂养指导而导致不下奶、奶少、乳头皲裂、乳汁淤积、漏奶、胀奶、吐奶、呛奶、乳腺炎、湿疹、乳头咬破、乳房大小不均等各种各样的问题。最后，乳房、身材等外在的美不仅没恢复到孕前，还因孩子“饭碗”的质量下降影响了宝宝的生长发育……这样的人太多太多了。

有一位患者说：“当了妈妈才知道母乳喂养原来有这么多学问，以前很多的观念都是错误的。现在很多医生在母乳喂养方面也是无知的，所以有时真的是很无奈。”

作为一个从医多年的医生和一个孩子的妈妈，每逢看到年轻妈妈们来到医院向我倾述她们在哺乳期遇到的各种苦痛时，我就觉得必须尽自己的全力来帮助她们，让每个走在母乳喂养之路上的妈妈们都能把遇到的荆棘铲除，保证自己宝宝吃上妈妈用心血酿就的健康乳汁，同时也让妈妈们的身心焕发出第二春。

微博@王医生母乳喂养指导

放心喂母乳

不松弛 不下垂 不外扩

王文华◎著



序言

一定要保卫好宝宝的“饭碗”

从年轻时在妇幼保健院工作，到后来进入北京一个三甲医院的乳腺科，30年来，我一直在和哺乳期的妈妈们打交道，一遍又一遍地讲述喂孩子母乳和不喂孩子母乳所带给自己身体和孩子的后果，明确指出“喂母乳”的好处与“不喂母乳”的坏处之间的天壤之别，同时，帮她们处理哺乳中容易发生的、很多医院忽略的，一旦处理不当就会埋下重大生理和心理疾患的问题……

我指导的哺乳期妈妈们无论在北京、上海还是国内其他地方乃至海外都非常多，几乎每个妈妈谈及母乳喂养都有一肚子的故事和辛酸。

在我的从医经历中，我看到太多的哺乳期妈妈因担心乳房、身材变形，影响自己的生活和事业而不愿喂母乳，或者愿意喂母乳，但因缺乏专业、有效、安全的母乳喂养指导而导致不下奶、奶少、皲裂、淤积、漏奶、胀奶、吐奶、呛奶、乳腺炎、湿疹、咬破、乳房大小不均等等各种各样的问题，最后，乳房、身材等外在的美不仅没恢复到怀孕前，还因孩子“饭碗”的质量下降影响了宝宝的生长发育……这样的人太多太多了。

我是一个从医多年的医生，更是一个孩子的妈妈，所以，每逢看到年轻妈妈来到医院向我倾诉她们在哺乳期遇到的各种苦痛时，我就觉得必须尽自己的全力来帮助她们，让每个走在母乳喂养之路上的妈妈们都能把遇到的荆棘铲除，保证自己宝宝吃上妈妈用心血酿就的健康乳汁，同时，让妈妈们的身心焕发出第二春。

有一位患者说：“当了妈妈才知道母乳喂养原来有这么多学问，以前很多的观念都是错误的。现在很多医生在母乳喂养方面也是无知的，所以有时真的是很无奈。”

确实，哺乳期的妈妈们真的很无奈，当前很多医院的现状是：哺乳期

的问题儿科医生不管，妇产科医生不问，到底应该找谁解决，到底应该相信谁？

很多妈妈喂养不成功，到了门诊经过简单的调治后看到乳汁像花洒一样喷射，心里终于乐开了花。实际上，哺乳期妈妈们容易受外界错误的指点和干预太多，比如，网上、一些不正确的书里或身边的非专业人士说什么就按照什么去做、去吃，结果问题越来越严重！要知道，人不是机器，每个哺乳期妈妈的体质、所处的环境不同，哺乳的策略也应该有所不同。妈妈们要独立思考，找到适合自己哺乳的技术方法，以及与宝宝磨合的方式。

这样，就可以减少很多的苦和累。

当你已经完全没有了少女的羞涩，把这个世界上你用心血化生的小女儿贴心贴肝地拥在怀里，看着他用手紧紧抓着你，用他花朵般的小嘴吸吮着天生属于他“饭碗”里的甘霖，那时，你会感觉太阳和万千星辰都在你怀中的颤栗。

珍惜哺乳期如是美丽的时光，24小时一分钟都不分开，把他抱在怀里，看他笑，看他哭，看他犯困，看他吃奶时心满意足的样子，珍惜再珍惜，因为这样的相依相偎能有多少天呢？因为这样的时光会渐行渐远，就像我们的母亲与我们拥有过的曾经。

五味杂陈，但幸福悠长。

感激微博里、育儿网站里万千妈妈网友们的支持与信任，因为有你们的信赖，我的工作和生活有了异样的光彩。我想恳请所有新妈妈们的家人，多支持鼓励她们，你们一句信任的话语，会让她们得到莫大的力量。

我觉得女人只有当了妈妈，才算真正长大，一旦有了宝宝，什么容貌、工作、财富都不再那么压迫身心，一切所想所做的都有了真正的动力。

我祝愿天下每一个刚降落人间的天使宝宝们，健健康康长大，要永远对自己的妈妈心怀感恩。

王文华

2014年7月2日

目录

序言 一定要保卫好宝宝的“饭碗”……4



不喂母乳的妈妈一定会后悔

新妈妈们的担心：坚持母乳喂养，会导致乳房变形，身材走样……13

明星妈妈证明：母乳喂养，依然能让自己保持性感和美丽……16

科学证明：母乳喂养是妈妈最好的美容……19

母乳喂养会激发女性的潜能……21

喂养的妈妈比起不喂养的会少得什么病……22

不喂母乳的女性乳房更容易外扩、走形，根本原因在于没有经过自然的伸缩……25

乳房变形是遗传或哺乳姿势不当造成的，跟哺乳本身无关……26

没有哺乳过的女性，患乳腺疾病的概率会非常高……28

金水银水不如妈妈的奶水……30

哪种情况不能进行母乳喂养……31



为了宝宝的饭碗不空，孕前、孕期要注意什么

孕前三个月必须做一次乳房全面检查……35

欢喜迎接孕期乳房的正常变化……36

如果乳头扁平、凹陷，孕期就要坚持提拉乳头……38

孕期请一定不要按摩乳房……39

孕期乳房的保健方法……40



你的奶水够宝宝吃吗

- 这样做，下奶快，恢复快……………45
- 没下奶之前，千万别喝下奶汤……………47
- 如何判断自己的乳腺导管开没开呢……………50
- 一直不下奶、奶少怎么办……………51
- 乳汁不足的终极原因及解决方法……………54
- “太平公主”也可以喂饱宝宝……………58
- 家人一定要支持母乳，不要一直劝说加奶粉……………59
- 笨妈妈综合征……………61
- 只有医生知道的母乳喂养的 20 大误区……………62
- 乳汁突然“少了”是什么原因……………68
- 何种情况下需要挤奶？……………69
- 这样挤奶，乳房舒服不变形，宝宝吃得也开心……………70
- 奶量大，漏奶怎么办……………71
- 刚下奶时奶量大，胀奶有绝招……………73
- 母乳喂养就是按需喂养……………74
- “躺喂”真的很可怕吗……………75
- 关于排空……………75
- 怎样准确判断宝宝吃够了没……………76
- 如何判断宝宝的有效吸吮和无效吸吮……………80
- 宝宝厌奶怎么办……………81
- 宝宝吐奶、呛奶怎么办……………82
- 不胀奶并非奶少了，是供需平衡的好事……………84
- 母乳喂养要喂水吗……………85
- “前奶”和“后奶”究竟是怎么回事……………86