

集优
生活

给中国妈妈推荐的母乳喂养方案

母乳喂养 妈妈哺乳知识手册

[德国] 马尔塔·古欧特-贡贝格尔 / 伊丽莎白·霍曼 著 陈轶男 译

建议专业 操作可行 面面俱到

G|U

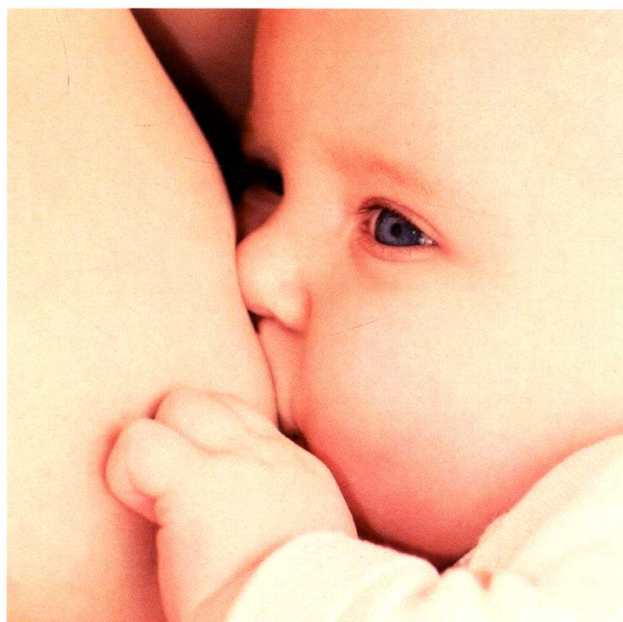
» 德国母婴专家
» 国际认证专业哺乳顾问
IBCLC

马尔塔·古欧特-贡贝格尔
伊丽莎白·霍曼 **40** 年经验

母乳喂养

妈妈哺乳知识手册

[德国] 马尔塔·古欧特-贡贝格尔 / 伊丽莎白·霍曼 著
陈轶男 译




图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养 / (德) 马尔塔·古欧特-贡贝格尔, (德) 伊丽莎白·霍曼著;
陈轶男译. —南京: 译林出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5447-6638-8

I. ①母… II. ①马… ②伊… ③陈… III. ①母乳喂养-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第229279号

Stillen © 2014 by GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, München 
Chinese translation (simplified characters) copyright: © 2017 by Phoenix-Power
Cultural Development Co., Ltd
著作权合同登记号 图字: 10-2016-552号

书 名 母乳喂养
作 者 [德国] 马尔塔·古欧特-贡贝格尔 / 伊丽莎白·霍曼
译 者 陈轶男
责任编辑 陆元昶
特约编辑 申丹丹 贾 烁
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 73千字
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6638-8
定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

母乳喂养—营养—亲子关系 7

理解母乳喂养及相关准备 8

母乳喂养的体验 9

亲子关系 10

哺乳的原理是什么? 13

独特的母乳 17

准备哺乳 19

提供帮助的专业人员 22

宝宝很快就要来了 23

母乳喂养开始 25

最初几小时, 最初几天 26

宝宝出生啦! 26

第一次哺乳 28

从最初几天开始 31

何时哺乳: 肚子饿的表现 33

摆放和姿势 34

哺乳的节奏 42

宝宝和你在一起 45

奶量足够的标志 46

回到家中 47

舒适的月子期 47



开始阶段的特别注意事项 48

剖腹产之后的哺乳 48

手动获得母乳 50

乳房变大变满 51

吸吮困难 52

凹陷或扁平乳头 55

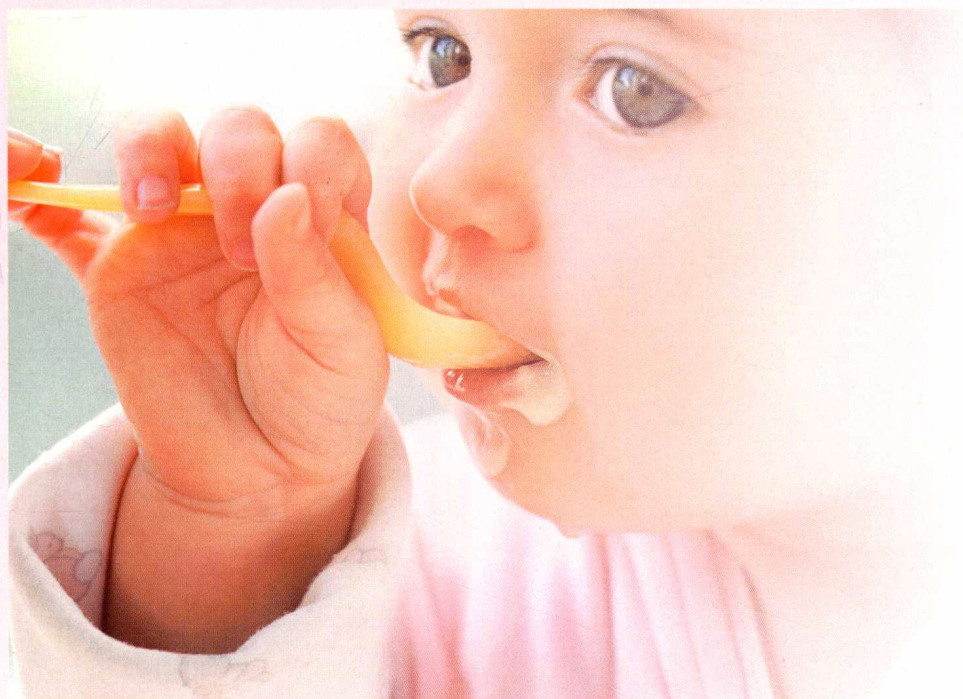
必要加餐时 56

宝宝肤色发黄, 精神疲惫 57

月子期断奶 58

特殊条件 58

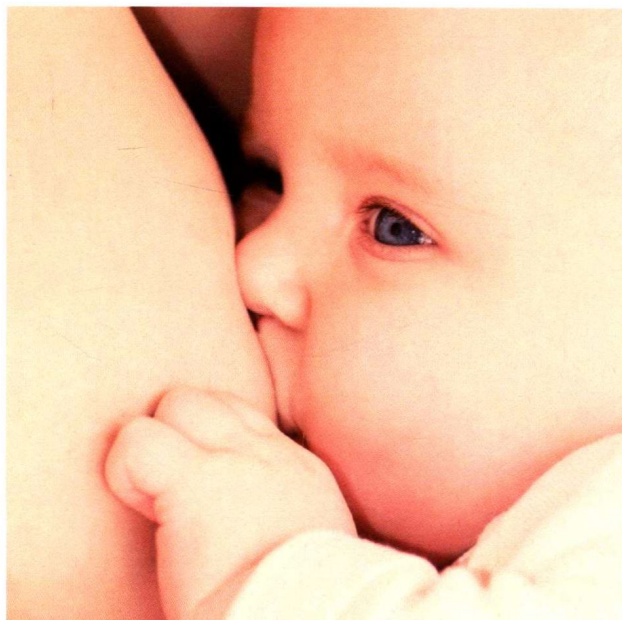
与宝宝的日常	61	母乳喂养与职场工作	92
开始的数周和数月	62		
现实的期望	62	面对困难	96
家中的哺乳实践	63	一些问题的急救方法	96
宝宝的睡眠	70		
父母的角色与作用	72	接下来呢?	113
白天时让宝宝在身边	77	即将成长为小幼童	114
哺乳时的情感	80	通往家庭餐桌之路	114
哺乳期饮食	82	较长哺乳期	117
身边重要的人	83	断奶	120
收集母乳	89	新的成长阶段	123



母乳喂养

妈妈哺乳知识手册

[德国] 马尔塔·古欧特-贡贝格尔 / 伊丽莎白·霍曼 著
陈轶男 译



目 录

母乳喂养—营养—亲子关系 7

理解母乳喂养及相关准备 8

母乳喂养的体验 9

亲子关系 10

哺乳的原理是什么? 13

独特的母乳 17

准备哺乳 19

提供帮助的专业人员 22

宝宝很快就要来了 23

母乳喂养开始 25

最初几小时, 最初几天 26

宝宝出生啦! 26

第一次哺乳 28

从最初几天开始 31

何时哺乳: 肚子饿的表现 33

摆放和姿势 34

哺乳的节奏 42

宝宝和你在一起 45

奶量足够的标志 46

回到家中 47

舒适的月子期 47



开始阶段的特别注意事项 48

剖腹产之后的哺乳 48

手动获得母乳 50

乳房变大变满 51

吸吮困难 52

凹陷或扁平乳头 55

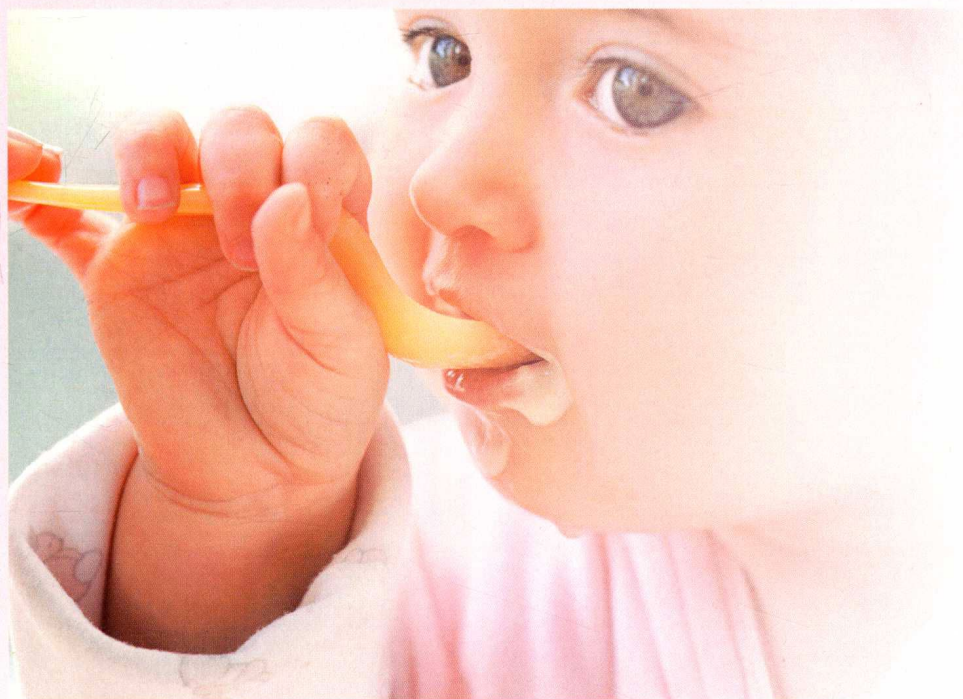
必要加餐时 56

宝宝肤色发黄, 精神疲惫 57

月子期断奶 58

特殊条件 58

与宝宝的日常	61	母乳喂养与职场工作	92
开始的数周和数月	62		
现实的期望	62	面对困难	96
家中的哺乳实践	63	一些问题的急救方法	96
宝宝的睡眠	70		
父母的角色与作用	72	接下来呢?	113
白天时让宝宝在身边	77	即将成长为小幼童	114
哺乳时的情感	80	通往家庭餐桌之路	114
哺乳期饮食	82	较长哺乳期	117
身边重要的人	83	断奶	120
收集母乳	89	新的成长阶段	123



马尔塔·古欧特- 贡贝格尔

国际认证专业哺乳顾问 (IBCLC)

情绪急救专业顾问, 硕士

长期担任哺乳顾问及相关项目负责人, 从业超过20年

伊丽莎白·霍曼

国际认证专业哺乳顾问 (IBCLC)

心理治疗师

从事哺乳咨询行业超过40年

前 言

这本给生产前后妈妈们的哺乳指南是如此全面、准确和重要，如同书名“母乳喂养”一样读起来简单明了。今天，大约90%的妈妈开始实行母乳喂养。在经历了20世纪的“哺乳文化”缺失之后，“母乳喂养是最自然的喂养方式”的观念，被重新确立起来。毫无疑问，只有母乳中含有的营养成分，才能最完美地契合儿童成长所需。因此作为助产士，我们建议妈妈们完成大约6个月的全母乳喂养。母乳喂养给予婴儿不只身体上还有精神上的营养。婴儿通过身体的亲密接触获得安全感，而安全感是儿童情感健康发育的重要基础。

本书在传授爸爸及其他家庭成员背景理论知识的同时，还给出许多实用知识：提出母乳喂养的实用指导，提供哺乳期可能遇到问题的解决方案等。由此，本书是宝宝出生后半年及一到两年内，除助产士辅导之外，陪伴妈妈们哺乳和添加辅食的好帮手。

祝本书所有的读者哺乳期愉快！

阿蕾德·范-加岑

母乳喂养与营养协会

德国助产士协会



母乳喂养—营养 —亲子关系

成功实现母乳喂养需要你和宝宝的共同努力。想要有个轻松的开始并且感受哺乳的愉快，作为妈妈，你可以做哪些准备？
为此你需要懂得哪些背景知识？

理解母乳喂养及相关准备..... 8



理解母乳喂养及相关准备

小宝宝从沉睡中慢慢醒来。小脸上的表情变了，他在动，他睁开眼睛看着妈妈。妈妈把他举起来，一边轻声地同他说话，一边坐到沙发椅上，解开衣服。她把宝宝放到胸部附近，小家伙已经知道接下来要发生什么啦，于是他充满期待地张开了小嘴巴。妈妈把小宝宝贴到胸前，宝宝就开始吸吮起来。起初

他吸得很快，接着换成一种平稳、深长的节奏，通过紧凑的吸吮得到他需要的母乳。不知不觉地，小家伙吃饱了。他松开嘴巴，满足地看着妈妈……

另一位妈妈也差不多是这样喂她的宝宝。可是喂了一小会儿，宝宝就不愿意继续吸奶了。这位妈妈只好先把小家伙抱起来四处转一会儿。过了半小时，宝宝又饿

了，但是又只吸了一小会儿。又过了半小时，小宝宝再次表示想要吸奶。直到四五次这样的喂奶小插曲后，小家伙终于心满意足，沉沉睡去了。此时这位妈妈也已精疲力竭……

母乳喂养的体验

这两个日常中的例子展现了：不同的妈妈关于母乳喂养这件事的体验会非常不同。这本书将会帮助你来了解为什么会这样。它会为你讲解哺乳的时候到底发生了什么。你将得到关于哺乳所需的入门“工具”，从而找到适合自己的方法并且乐在其中。相信自己的能力，相信自己的宝宝，了解何时何事最重要，掌握一些小技巧，母乳喂养可以变得更简单。

增强型哺乳体验

从胸部去喂养，是自然赋予的，让妈妈和宝宝都满意的轻松方式。有些妈妈第一次被宝宝吸吮，就被唤起了非常强烈的母爱。有些妈妈和宝宝经过一段时间的练习和磨合，也很好适应了母乳喂养的方式。吸吮可以让妈妈和宝宝都感觉到平和与舒适。哺乳时的荷尔蒙

提高了妈妈对挫败感的承受力，让她更从容地面对一切。而看着一个焦躁的宝宝如何在妈妈的胸上逐渐安静下来，更是非常美妙的经历。许多妈妈们都有这些正面的哺乳体验——有时出现于哺乳开始几周之后并且不是每一次都有，但只要足够频繁，就可以在记忆里保存下这些和谐美好的时光。很多人有这样的感觉：一旦熟悉了母乳喂养，这种方式是非常方便、灵活的。

一个成功的母乳喂养期可以增强自信，对于一些女性来说，是艰难的怀孕期或者生产期之后一种非常好的身心调整。许多妈妈们说，母乳喂养的经历改变了她们，对她们的个人成长十分重要。

困难型哺乳体验

然而某些不同的状况——例如妈妈由于没有得到合适的指导和足够的帮助，分娩后的“产后母婴肌肤接触”被中止——会给开始这种自然赋予的喂养方式造成麻烦。在产后最初几天或几周里，由于乳房过胀、乳头破损、乳汁过少、哺乳姿势不当造成疼痛或者初为人母的不适感等原因导致哺乳不能立刻成功，时常让妈妈产生挫败感。

大多数妈妈在哺乳期最初的六到八周都经历过一个哺乳状况时好时坏的阶段。

熬过这一混乱的时期，有些妈妈的哺乳过程会开始舒心起来，而有些妈妈面对宝宝频繁的哺乳需求依然感受到一种约束和挑战。

少数妈妈由于特别状况，最初就需要面对一些困难，比如初生的宝宝患有严重的疾病等。有时接连出现的麻烦使哺乳困难的状况很难得到改善。这时可以寻求专业咨询，帮助你在这样的条件下找到切实可行的方法完成母乳喂养或者寻求其他喂养方式。

亲子关系

哺乳是宝宝与妈妈之间关系的要素，也是陪伴宝宝成长的母爱的一部分。对于宝宝来说，与父母的关系是他未来成长的钥匙，而初生的宝宝也依赖着父母。可以说小宝宝从出生起，就已经是与你建立关系的专家。宝宝由此来帮助逐渐成长为一名“家长”。

基本需求

婴儿同成人一样有着三种基本需

求：安全感，兴奋感以及自主权，即可以自己掌控一些事物的感觉。

这三方面的需求我们从新生婴儿的身上就已经可以观察到，当然，不同年龄段的人对这些需求体现的程度和方式也各不相同。无论是孩子还是父母，对于亲密感的需求都是时远时近的，对于兴奋感的需求都是时多时少的，对于主动权的需求都是时大时小的。

亲子关系并不仅仅是要求“接近”。事实上理想的状态是妈妈与宝宝建立一个不断变化中的和谐距离，而并非持续的最大可能的接近。同样，没有人喜欢持续不停的兴奋或者始终保持的自立，你的小宝宝也一样。三种需求一直处于或多或少的变动中。让一切顺其自然地保持流动状态，才是亲子间的轻松相处之道。

宝宝若即若离

小宝宝是掌控亲密距离的大师。有

小通告

领会需求

宝宝（大人也一样）对于安全感、兴奋感以及自主权的基本需求始终处于或多或少的变动中。宝宝会告诉你，他现在需要些什么。

时候宝宝寻求与他人的交流，会饶有兴致地看着你的眼睛。而有时他会拉开与你的距离，把目光转开或者睡觉，以便稍后再次开始建立交流。

当你参与到这个动态的交替变换的距离模式中，那么一种双方都可承受的亲子关系就在这日常的许多不经意的小步骤中发展起来了。

宝宝还是妈妈来主导

在哺乳期的不同阶段，你都可以让宝宝轻松一些，由他自己来主导想要什么，小小地实现一些自主与自立。妈妈配合宝宝的主导权，大致在以下几个时机：宝宝出生后开始寻找妈妈的乳房自己吸住的时候；宝宝显示出肚子饿需要哺乳的时候；吃饱了之后嘴巴松开的时候；宝宝有兴趣去拿食物的时候；最后的最后，宝宝不再喜欢继续母乳喂养，开始想要尝试其他用餐方式的时候。

亲子关系中，最初的主导一方可以是宝宝，但有时候也可以是妈妈——出生后，每次开始哺乳时，添加辅食时，以及断奶时——一切取决于宝宝和妈妈的协调。

接近，身体接触和皮肤接触

当宝宝在你旁边或者直接在你身体上时，他的各项能力都可以充分地发挥出来，这样你可以更好地领会到宝宝的自主意愿。在跟妈妈身体接触的时刻，宝宝拥有一切他需要的东西：

妈妈在这里给他安全感，肚子饿了的话有妈妈的乳房可以随时吸奶。在身体接触中，宝宝的自主性也能充分发挥出来。因此宝宝喜欢一直待在妈妈身上，吸吮妈妈的胸部，就在这里睡着，这是非常容易理解的。

绝大多数的新生儿喜欢直接在妈妈的皮肤上待很长的时间。肌肤接触满足宝宝所有感官的需求。好处是：

- 它可以帮助规律宝宝的呼吸、心跳，稳定宝宝的血糖和体温。
- 使宝宝首先接触到妈妈身上的微生物，而不是其他外来微生物。

亲子肌肤接触可以让宝宝更平和、安静，减少他的压力和哭闹。

因此你会发现在这本书中不停地提倡——如果你和宝宝能够协调好的话——拿出时间，多多进行身体和肌肤接触。尤其在母乳喂养的一开始，肌肤接触会起到至关重要的作用。

当宝宝感觉舒适和放松时，他的“主要任务”就进行得顺畅。宝宝的“主要任务”就是与爸爸妈妈建立关系，还有最重要的——发育大脑，不断学习新东西。在这一点上，人类的宝宝与动物宝宝有着非常大的不同：小人儿们首先发育大脑，来学习本领和思考问题。他们有着奢侈的条件：父母可以照顾一切，而无须从出生第一天起就自立生存。

你对宝宝有什么期望？

即使不需要无时无刻的全部关注，宝宝也希望妈妈可以一直在他身旁。正常情况下，宝宝喜欢待在妈妈的手臂上、肚子上或者身旁，喜欢频繁地吸奶而不喜欢被放到一旁。然而对于妈妈来说，尤其是开始养育第一个小孩的时候，不能像过去一样安排和分配时间，会感觉相当疲劳和不习惯。

如何应对

一种可能，你会适应这种状况并且感觉还不错。妈妈随时在身边带来的安全感，帮助宝宝发展能力，打好基础，宝宝的自主性和自立性也会一天天一年年地增加。

另一种可能，你的宝宝对亲近感和

“时刻陪伴左右”的需求实在太大，超过了你对他的相应需求。许多人都有过这种“我实在是受够了！”的感觉，这完全不用太在意，关键是，找出解决的办法。——不一定很完美，只要你和宝宝双方都可以接受就好。宝宝的需求看起来无穷无尽，而且一点儿耽搁都不肯接受，其实很正常，那是因为小婴儿还没有时间观念。他并不是“故意”给你添乱的。——或许懂得了这一点会对你稍微有帮助。

想想我们讲过的三种人类基本需求，就很容易看出宝宝此时需要的是什么。过多或过少的安全感？还是兴奋感？自主性？如果你从这里入手，相信我，尽管此时宝宝需要你全心投入，但是随后你就会有一段可以喘息的时间。这其中的艺术在于，赢得的这段小小的间歇时间，要好好利用起来，依靠这些美好的小时光，继续保持对宝宝的喜爱。

自我期望

许多妈妈们对自己有很高的期望，希望把所有任务都完成得很好。当她们成为妈妈之后，有些事情处理不好，跟自我预期的不一样，非常容易产生自责的情绪。这种情绪可能会导致妈妈更加