

荆
路
主
编



赠光盘

催乳绝招

资深催乳师强力推荐
最有效的催乳按摩，最好做的催奶食谱
吃母乳的宝宝更健康



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



催乳 绝招

CUIRU
JUEZHAO

赠光盘

荆 路 主编

辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

前言

母乳喂养的女性一生当中，最温暖的画面之一一定有妈妈怀抱着宝宝，看着他咕咚咕咚地吞咽着你的奶水。他的小手有时捧着你的乳房安静地吃奶，有时抓脚丫调皮地对你笑，从埋头苦吃到和你深情对望，或者安然入睡，多少个日日夜夜，你无数次感到甜蜜和满足。

可是却有很多女性，因为喂养不当或体质原因，不能很好地进行母乳喂养，不得不提前放弃这个和宝宝婴儿阶段亲密接触的最佳机会。

从事母乳喂养工作多年，我们帮助了上万个新生儿家庭，让宝宝顺利地吃上母乳，使妈妈健康地度过整个哺乳期。其实母乳喂养遇到的问题大致分成两类：一类是母乳分泌不足，妈妈每日分泌的奶量不够宝宝生理需求量；再一类就是乳腺不通，会遇到堵奶、涨奶、乳腺炎等问题，给妈妈带来病痛。身体健康的妈妈，她的泌乳量是一定够宝宝吃的，如果母乳喂养出现了问题，那我们就要好好地找找原因了。

阻碍母乳喂养的原因有很多种，可以分成内在原因和外在原因，内在原因有妈妈的体质虚弱、乳腺管不通、乳房条件不好、泌乳素分泌量不够、情绪波动等。外在原因有喂养不当、未及时排空乳房、挤压碰撞乳房等，从根本上找出是什么原因引起的母乳喂养障碍，就可以提早预防这些问题。

很多人都知道母乳喂养对宝宝有很多益处，其实母乳喂养最大的受益者是妈妈，在本书中非常详细地介绍了女性泌乳的过程以及哪些因素会阻碍母乳喂养，母乳喂养对于妈妈和宝宝的好处到底都有哪些，通过什么样的方式能改善由于自身原因和外在因素引起的母乳喂养问题，从而让哺乳家庭顺利地度过这一快乐时期。

书中通过中西医的方法、从营养学角度给新妈妈提供科学的饮食结构，又介绍了帮助乳腺畅通和增加乳汁分泌的中医按摩手法，也对产后妈妈的身体恢复提出了改善方案。

阅读本书能够让广大女性在哺乳期间更安全健康地进行母乳喂养。希望本书是催乳师、孕产家庭必备的一本母乳喂养指导教科书。

编著者

2015年6月

目录

Contents

第一部分 哺喂母乳常见问题及处理 // 01

- 一 母乳喂养对宝宝的好处 // 02
 - 1. 提高宝宝抵抗力 // 02
 - 2. 提供给宝宝所需的全部营养 // 03
 - 3. 哺乳动作刺激宝宝的大脑发育 // 04
 - 4. 哺乳能增强宝宝的适应性 // 05
 - 5. 母乳成分能不断变化以适应宝宝需要 // 05
 - 6. 防止宝宝成人后肥胖 // 06
 - 7. 降低过敏风险 // 06
- 二 母乳喂养对妈妈的好处 // 07
 - 1. 有助于子宫复原 // 07
 - 2. 有利于减肥和恢复体形 // 07
 - 3. 有利于改善贫血, 减少卵巢癌的发生 // 07
 - 4. 减少乳腺疾病 // 08
 - 5. 促进乳房健美 // 08
- 三 哺乳妈妈的营养需求 // 09
 - 1. 哺乳妈妈应摄取的食物 // 09
 - 2. 哺乳妈妈应避免的食物 // 10
 - 3. 哺乳妈妈的营养需求 // 11
- 四 乳房的结构与乳汁的产生 // 15
 - 1. 乳房的结构 // 15
 - 2. 乳汁的产生过程 // 16
 - 3. 泌乳激素可以促进乳汁分泌 // 17
 - 4. 催产素影响乳汁分泌 // 17





五 哺喂母乳的方法与技巧 // 19

1. 妈妈乳头伸展性好才能更好地哺乳 // 19
2. 哺喂母乳方法 // 20
3. 学会判定宝宝是否吸到奶 // 23
4. 促进乳汁分泌的方法 // 24
5. 妈妈泌乳量与营养 // 25

六 哺乳时常见问题及处理 // 27

七 特殊情况的喂哺 // 31

第二部分 简便灵验的催乳按摩 // 35

一 催乳按摩手法 // 36

1. 抹法 // 36
2. 揉法 // 36
3. 摩法 // 36
4. 按法 // 37
5. 拿法 // 37
6. 掐法 // 37

二 催乳按摩注意事项 // 38

三 催乳按摩常用穴位 // 38

四 催乳按摩方法 // 48

1. 一般性缺乳按摩法 // 48
2. 产妇自行按摩法 // 50



第三部分 特效催乳食谱 // 51

猪蹄黄芪当归汤 // 52

鲫鱼赤豆汤 // 52

金针炖鸡 // 53

通草鲫鱼汤 // 53

乌骨鸡炖党参 // 54

猪肝黄芪汤 // 54

猪蹄黄花花生汤 // 55

母鸡王不留行汤 // 55

鲫鱼炖黄酒 // 56

猪蹄通草汤 // 56

甲鱼知母红枣汤 // 57

莴笋拌海蜇 // 57

黄豆通草炖猪蹄 // 58

花生炖猪蹄 // 58

菠菜肝片 // 59

鲤鱼汤 // 59

萝卜片炒猪肝 // 60

甲鱼猪髓汤 // 60

乌鸡补血汤 // 61

红枣花生汤 // 61

番茄煮牛肉 // 62

桂圆炖甲鱼 // 62

糯米百合粥 // 63

茴香猪肝 // 63

菇杞肉 // 64

海参猪肉饼 // 64

羊肝煎 // 65

枸杞鸡蛋汤 // 65

枸杞糯米饭 // 66

杞枣煲蛋羹 // 66

当归生姜羊肉汤 // 67

枸杞油焖大虾 // 67

豆腐蘑菇银耳汤 // 68

赤小豆花生大枣汤 // 68

赤小豆鲤鱼汤 // 69

山药枸杞炖鳖汤 // 69

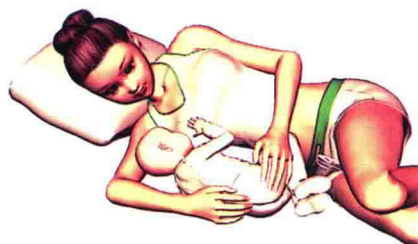
金针香菜汤 // 70

甲鱼汤 // 70

青笋炒鸡丁 // 71

赤豆鲤鱼羹 // 71

烩双菇 // 72



第四部分 产后诸症对策 // 73

一 产后乳胀 // 74

二 急性乳腺炎 // 75

三 产后宫缩痛 // 77

四 产后便秘 // 81

五 产后自汗 // 84

六 产后盗汗 // 87

七 产后忧郁症 // 88

八 产后不寐 // 90

母乳喂养 常见问题及处理



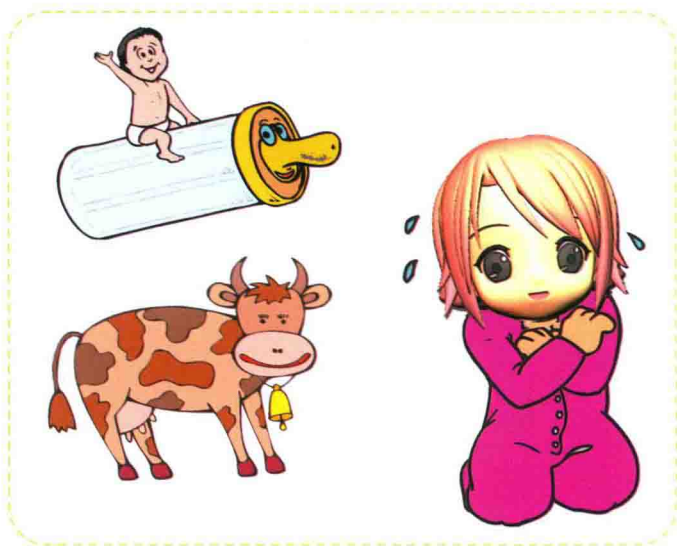
- 一 母乳喂养对宝宝的好处
- 二 母乳喂养对妈妈的好处
- 三 哺乳妈妈的营养需求
- 四 乳房的结构与乳汁的产生
- 五 母乳喂养的方法与技巧
- 六 哺乳时常见问题及处理
- 七 特殊情况的哺乳

一 母乳喂养对宝宝的好处

1. 提高宝宝抵抗力

乳汁是宝宝最好的营养来源。除了乳汁中含有宝宝成长发育所需要的所有营养物质，最重要的是还含有增强宝宝抵抗力的各种免疫球蛋白。因为此时宝宝的体液免疫尚未完善，免疫球蛋白的合成能力还不足成人的50%。母乳中丰富的免疫球蛋白含量正好能帮助宝宝抵抗疾病，渡过“难关”，为宝宝提供天然免疫能力。

母乳中含有多种免疫因子，如巨噬细胞可直接吞噬、杀伤病原微生物，而且还能分泌、释放溶菌酶，而溶菌酶是杀伤病原微生物的重要物质。还有中性粒细胞也能吞噬、杀伤细菌。母乳中含有的这些细胞有助于提高宝宝的抗病能力，让宝宝有能力抵抗外来的感染，抵抗各种疾病。



调查研究发现，没有得到足够的母乳喂养的宝宝，会使免疫力下降而容易感染疾病。据统计，上呼吸道感染发病率高达79%。

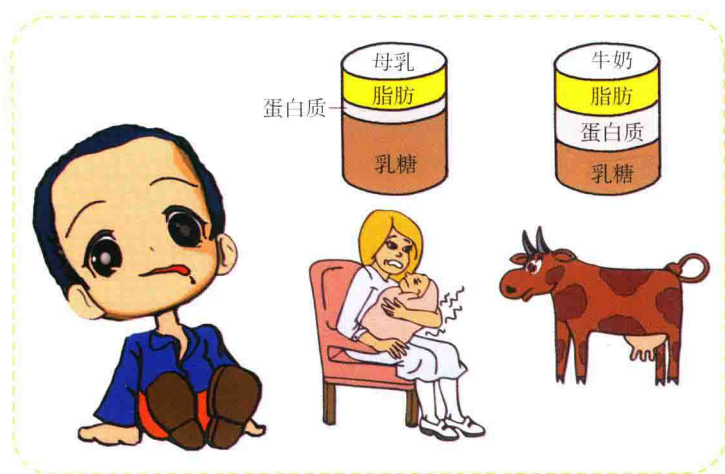
除了上呼吸道感染以外，研究还显示，有超过20%的婴儿可能会受到过敏性症状的侵袭，其中约50%哮喘患儿以及80%的花粉热患儿的症状会持续到成年。

2. 提供给宝宝所需的全部营养

母乳中含有宝宝生长发育所需的全部营养，最起码6个月内不必添加其他营养物质。

母乳喂养宝宝优于牛奶。尽管母乳和牛奶所含的营养物质基本相仿，都含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、水和各种微量元素，但是对于宝宝来说，母乳是为宝宝“定做”的，各种营养和微量元素的含量对宝宝来说都是最合适的。

母乳中主要含有乳白蛋白，极其容易消化，乳糖含量较高，正好适合宝宝的需要。而且乳糖特别容易消化，又容易在宝宝的肠道内变成乳酸，使宝宝的肠道呈酸性环境，这样不利于某些有害的细菌生长，却有利于钙和其他无机盐的吸收。



母乳中含有足够的铁，容易被宝宝消化吸收。所以母乳喂养的宝宝一般不会发生缺铁性贫血。

虽然说牛奶中的钙含量比母乳高，但是由于牛奶中的钙、磷比例不佳，而且牛奶中的钙不容易吸收，所以用牛奶喂养的宝宝容易出现骨质发育不良、囟门迟迟不能闭合、夜惊等缺钙的现象。



母乳中含有宝宝大脑发育必需的胱氨酸、牛磺酸和任何食品都缺乏的长链不饱和脂肪酸，还含有促进宝宝生长发育和智力发育的表皮生长因子，对脱氧核糖核酸（DNA）的合成有一定的作用。



根据我国女性乳汁质量变化及宝宝生长发育等情况，专家们建议哺乳时间以8~12个月为宜，最短不宜少于6个月。而这段时间正是宝宝大脑发育的最佳时机，母乳喂养完美地提供了宝宝大脑发育所需要的全部营养。

3. 哺乳动作刺激宝宝的大脑发育

母乳喂养不仅给宝宝提供了成长发育的足够营养，而且通过母亲的声音、体味以及和宝宝皮肤的亲密接触，作为一种良性刺激，传入宝宝的大脑，刺激大脑的发育，促进宝宝早期智力的开发。

4. 哺乳能增强宝宝的适应性

国外学者的研究发现，母乳喂养的宝宝比人工喂养的具有更强的社会适应性和生存能力。母乳喂养有利于建立母亲和宝宝的情感联系，奠定了宝宝健康心理发育的基础。

5. 母乳成分能不断变化以适应宝宝需要

宝宝离开母亲子宫的保护，来到您的身边时，身体的免疫机能尚未完善，抗病能力还很薄弱。这时候母亲的乳汁（此期的乳汁称为初乳）中除了蛋白质含量极高，达到每100毫升含有蛋白质8.84克，来满足宝宝生长的需要之外，乳汁中还含有大量的抗感染物质——免疫球蛋白A（IgA）及免疫球蛋白M、G（IgM、IgG），同时母乳中无机盐的含量也相



当高，达到每100毫升含0.3克左右。高营养和富含免疫物质，不仅满足宝宝快速生长的需要，最重要的是还能帮助宝宝度过抗病能力最差的这段时期（一般为6个月）。

产后1~2周时，宝宝对蛋白质的需求比较稳定，但是对脂肪的需求却有所增加。这个时期的乳汁（这个时期的乳汁称为过渡乳）蛋白质含量稳定在每100毫升含量在1.5克左右，而脂肪含量则由宝宝出生1周内的每100毫升2.8克提高到4.4克左右，无机盐的含量则略有降低，从每100毫升含0.3克左右降到0.24克左右。

产后14天以后，乳汁（这个时期所分泌的乳汁称为成熟乳）中含有蛋白质2%~3%，脂肪约4%，糖类8%~9%，无机盐0.4%~0.5%，

还有多种维生素和微量元素。

无论哪个时期分泌的乳汁，都含有大量的免疫球蛋白，因此能帮助宝宝提高免疫力，减少疾病的发生。

6. 防止宝宝成人后肥胖

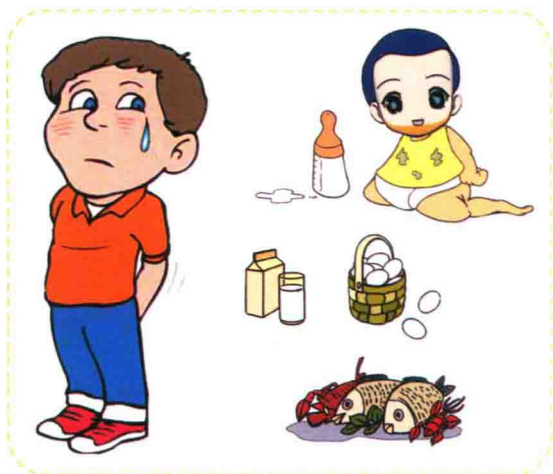
据美国哈佛大学的研究，凡由母乳喂养6个月以上的宝宝，处理胆固醇的酶系统功能较强，成年后处理胆固醇的功能仍然很强。据统计，人工喂养的宝宝肥胖的发生率高达18%，而母乳喂养的宝宝肥胖的发生率仅3%。

婴儿期肥胖，使脂肪细胞增多，成年后出现肥胖的概率极高。众所周知，肥胖的并发症如心脑血管疾病、肿瘤、中风等，对人的生理、心理造成巨大的危害。母乳喂养不仅能预防婴儿期肥胖，而且还能预防宝宝成人后肥胖，这已经被科学家所证实。

7. 降低过敏风险

宝宝在6个月以内是食物过敏的高发阶段，特别是有过敏症家族史的宝宝。牛奶和鸡蛋是引起过敏最常见的食物。如果宝宝未满6个月就开始喝牛奶或添加辅食的话，会增加患过敏症的风险。从医院儿科门诊来看，不乏过早就开始喝牛奶结果导致过敏性湿疹的病例。原因就是宝宝对牛奶等食物的某些消化不完全的大分子蛋白质过敏。

联合国儿童基金会为此发表新闻公报，呼吁宝宝在出生后6个月内必须纯母乳喂养，以此来降低风险。



二 母乳喂养对妈妈的好处

1. 有助于子宫复原

母乳喂养时，会刺激产妇的下丘脑产生催产素，从而使产妇的子宫肌肉收缩，尽快地由产后子宫约1 000克恢复到产前一般的大小50~70克。由于子宫恢复较快，产后出血的情况也会大大地减少。



2. 有利于减肥和恢复体形

母乳喂养消耗母体储存在腹部、臀部和腰部的大量脂肪，据统计，喂母乳每天可消耗体内1.6~4.2千焦的热量，因此有利于及早地恢复产前良好的体形，是最好的减肥方法。

3. 有利于改善贫血，减少卵巢癌的发生

哺乳期间，女性处于闭经状态，这对于刚刚分娩后需要补血的产妇来说是非常有利的，可以减少月经失血。有研究认为，哺乳期闭经有助于减少卵巢癌的发生率。

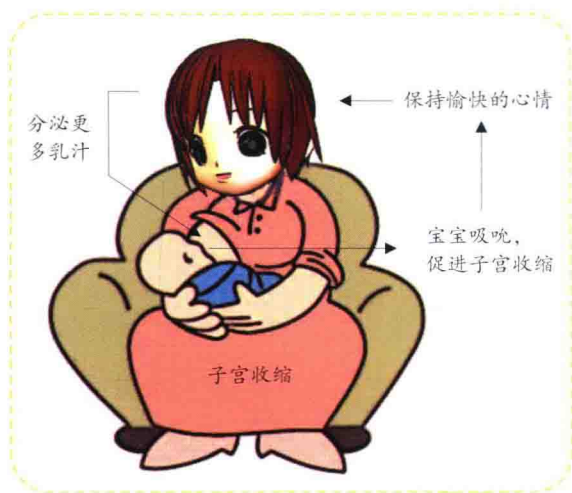
4. 减少乳腺疾病

哺乳对乳腺有保护作用，乳腺增生的发生率有所下降，即使原来有乳腺增生的女性多数在哺乳后也自行缓解。

5. 促进乳房健美

哺乳时，通过宝宝吮吸乳母的乳头，反射性地引起脑垂体分泌催乳素。催乳素能促进乳房的泌乳功能，使乳房充盈、丰满。

哺乳时还促进催产素的分泌，催产素能增强乳房悬韧带的弹性，防止乳房下垂。



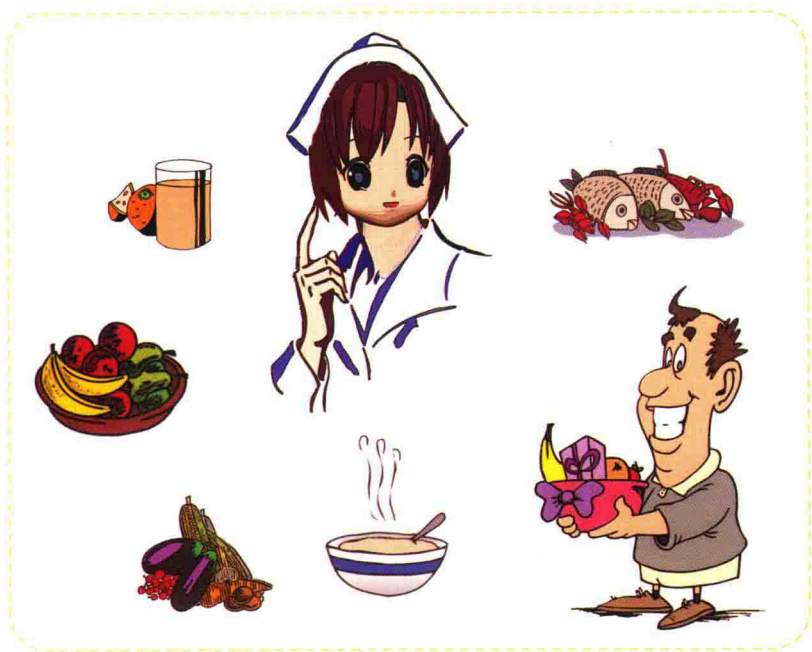
三 哺乳妈妈的营养需求

1. 哺乳妈妈应摄取的食物

由于食物的摄取会影响乳汁分泌量与其中的养分，所以哺乳妈妈应比平常更注重营养均衡，例如增加蛋白质的摄取，并以动物性蛋白质（如鱼、肉、蛋、奶类）为主，水果、蔬菜及水分方面的摄取也要足够。以下为对哺乳妈妈每日的饮食建议：

（1）牛奶4~6杯，也可用乳类制品或乳酪等替代。

（2）摄取富含维生素C的蔬果2份，水果如柑橘、柠檬、葡萄、木瓜、草莓、甜瓜等，蔬菜则可选甘蓝菜、番茄。



(3) 摄取富含维生素A的蔬果1份，如胡萝卜、杏仁、南瓜、甘薯、甜瓜等。另外，再食用不包括在(2)、(3)项之蔬果2种。

(4) 摄取含丰富钙质的食物，如小鱼干以及富含铁的食物，如樱桃、葡萄。

(5) 猪肉、鸡肉或鱼肉1~2份，素食者可以豆类、花生替代。

(6) 鸡蛋1~4个。

(7) 主食(含谷类)3~4种以上，如全麦面包、粗燕麦、糙米、玉蜀黍、通心粉等。

(8) 在调味上可选择任何能增加热量及其他食物营养价值的，如糖、植物油、牛油等。

(9) 补充综合维生素或维生素D、鱼肝油。

(10) 食用可刺激乳汁分泌的食物，如猪蹄、花生、鱼、鸡汤等。

如果营养补充够了，但仍有些妈妈乳汁分泌不足。应考虑以下两种原因：①产妇心情抑郁、精神不佳影响血液循环的顺畅度(即所谓气血不通)，会出现乳房被奶水胀满、乳腺结块、挤压痛且挤不出奶水来。②因为产妇本身体质虚弱、血液循环不良，或因产后失血过多造成精神、体力与血液的耗损(即所谓气血亏损)，会出现虚弱无力、乳汁不出或乳汁很少、乳房无膨胀感、容易疲倦、食欲减退、气色不佳等症状。

后者只要以一般的通乳食补，如花生猪蹄汤、鲫鱼汤、鲤鱼汤、猪肝汤等即可获得改善；中药材的通草、黄芪、当归、王不留行等亦有相当的活血通乳效果。若为前者之状况一般中医师都建议需辅以药补，故就医求诊，请医师依个人体质对症下药。

2. 哺乳妈妈应避免的食物

(1) 咖啡、浓茶、烟、酒。

(2) 激素性的调味品，如辣椒、胡椒、咖喱等。

(3) 过咸的熏肉、腌肉、咸鱼、火腿等。

(4) 只提供热量而无营养价值食物，如糖果、可乐、汽水等。

3. 哺乳妈妈的营养需求

(1) 糖类

乳母所需的热能主要来自糖类、脂肪、蛋白质。每100毫升母乳中大约消耗热能376.56千焦。乳母每天的泌乳量一般在400~1000毫升，达到高峰时可达1200毫升。

糖类和脂肪都是基本的供能营养素，糖类的种类以淀粉为主。淀粉的来源在北方为面粉，在南方为大米。

(2) 蛋白质

蛋白质对正在哺乳期的乳母至关重要。蛋白质可分为植物性蛋白质和动物性蛋白质。动物性食物中蛋白质含量较高，鸡、鸭、鱼、肉中蛋白质含量可达10%~20%，鸡蛋、鸭蛋为12%~14%，鲜牛奶为3%~3.5%。

一般食物中容易缺乏氨基酸，特别是赖氨酸、苏氨酸和色氨酸，因此要选用含有不同蛋白质的食物，尤其不能缺少动物性的食物。

正在哺乳的乳母需要大量的蛋白质来满足制造乳汁的需要。每100毫升乳汁中，蛋白质的含量为1.2克。如果每天的泌乳量按照中等量800多毫升来计算的话，那么每天仅仅在分泌乳汁方面就需要10克左右的蛋白质，还不包括乳母维持正常生理活动所需要的蛋白质。

动物性食物和奶类食物的转化率较高，是较好的蛋白质来源，被称为优质蛋白质。乳母在日常膳食中，这类食物不应少于40%。

(3) 脂肪

脂肪具有供给热能、供给必需脂肪酸、帮助脂溶性维生素吸收等作用。脂肪中含有多不饱和脂肪酸。这种脂肪酸由于不能在体内自行合成，必须由食物供给，而且又是人体所必需的，因此又称为必需脂肪酸。

在婴儿的大脑发育过程中，如果缺乏必需脂肪酸，就可能推迟大脑