

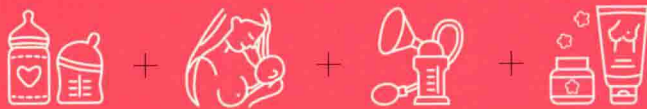
每一滴乳汁都是妈妈最好的爱

母乳喂养 乳房护理 催乳按摩

全图解

拒绝乳量不足、拒绝堵塞
拒绝下垂、拒绝喂养疼痛

提倡科学喂养、击破谣言
告别误区、呵护母婴健康



- 7大母乳喂养误区
- 4大专业催乳方法
- 中国妈妈必备的母乳喂养圣经

苏秋梅◎编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



母乳喂养 乳房护理 催乳按摩

全图解

苏秋梅◎编著



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养 乳房护理 催乳按摩全图解 / 苏秋梅编著. — 广州: 广东科技出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5359-6624-7

I. ①母… II. ①苏… III. ①母乳喂养—图解 IV. ①R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 275380 号

母乳喂养 乳房护理 催乳按摩全图解

MURU WEIYANG RUFANG HULI CUIRU ANMO QUAN TUJIE

责任编辑: 赵 杰 李 莎

封面设计: 段 瑶

责任校对: 谭 曦 罗美玲 杨峻松

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: // www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

(北京市通州区台湖创业园路普来西金大院 邮政编码: 101116)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张12 字数260千

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 39.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

高质量母乳喂养，助宝宝赢在起跑线

科学研究表明，母乳是孩子最全面、最健康的天然营养剂，营养均衡、配比最佳，具有其他食品不可比拟的优点，利于婴儿的消化，有助于促进婴儿的健康发育和成长。

母乳中含有大量婴儿需要的抗生素，这是其他任何乳制品都无法完全具备的，有助于增强新生儿的抵抗力和免疫力，让婴儿少生病或不生病。

母乳干净、安全，可大大降低和减少婴儿各种过敏现象的发生，避免婴儿吃不香、睡不安、生活不适而影响健康成长和发育。

母乳喂养不仅是增进母子感情的重要手段，对于妈妈而言，母乳喂养还能够帮助产妇的子宫恢复，减少阴道流血，预防产妇产后贫血，有利于身体健康。此外，母乳喂养也可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的概率，且有助于推迟新妈妈的再妊期，等等。

随着科学的普及，越来越多的新妈妈认识到了母乳喂养的重要性，尝试对孩子进行母乳喂养。然而，却对在这个过程中遇到的各种各样的问题心存困惑，甚至不知所措：

孕期该做哪些准备，才能让宝宝在出生后享有充足的“口粮”？

初乳该不该扔掉？宝宝溢奶、吐奶怎么办？

乳汁不足、频繁胀奶、乳头皲裂怎么办？

宝宝断奶困难怎么办？断奶后应如何喂养？

……

尤其是上班族妈妈，还要面临背奶过程中出现的宝宝难适应、上班奶量变少等种种问题。此外，对现代女性而言，哺乳过程中导致的

乳房一侧大一侧小、下垂、外扩、松弛等，也是不得不重视的问题，有些妈妈甚至因此而放弃母乳喂养……

本书针对新妈妈们在母乳喂养过程中可能遇到的困惑和问题进行了全面、详细的解答，饮食调理与按摩双管齐下，合理食补、科学按摩，并提供实用、有效的乳房护理方法，全面打造“发奶”体质，避免哺乳过程中乳房的生理性问题与乳腺炎等疾病，解决职场妈妈工作与喂奶难“两全”的尴尬，帮助宝宝顺利断奶、妈妈轻松回奶，为妈妈打造一段美好的母乳喂养的时光，让宝宝吃得好，妈妈没痛苦、身材不走样。



PART 01 从孕期开始， 准备做幸福的“奶牛”

- 孕期乳房的正常变化 / 2
- 了解乳汁产生原理，合理促进泌乳 / 4
- 孕期和哺乳期，一定要坚持佩戴胸罩 / 5
- 孕期合理按摩，促乳汁，更丰满 / 6
- 关注乳房变化，保持乳房清洁 / 7
- 乳头内陷的准妈妈，三招教你解决问题 / 8
- 孕期合理饮食，打造“发奶”体质 / 9

PART 02 修好“喂奶”这门功课， 妈妈少受罪，宝宝吃得香

▶ Chapter 1

- 早吸吮，早开奶 / 12
- 新妈妈在初次哺乳前的准备工作 / 12
- 出生半小时内就要让宝宝吃第一口奶 / 12
- 不要让珍贵的初乳白白浪费 / 13
- 初乳呈稀水状，需要挤掉吗 / 14
- 母婴隔离时宝宝需要吃初乳吗 / 15
- 没下奶前，可以让宝宝吸吮，有助于下奶 / 15
- 第一次吃奶，吃多少最合适 / 16
- 患乳腺炎，可不可以给宝宝喂奶 / 16
- 你知道吗？母乳的颜色各不相同 / 18**
- 剖宫产妈妈初次喂奶，应了解哪些问题 / 20

▶ Chapter 2

- 喂奶也是技术活，新妈妈需从头学起 / 21
- 找到最适合自己的哺乳姿势 / 21
- 多长时间喂奶一次最合适 / 23
- 宝宝怎么表现，就说明吃饱了 / 24
- 如何判断宝宝在进行有效吸吮 / 26
- 两侧乳房合理分配，不偏废其一 / 27
- 这样挤奶，妈妈不受罪，宝宝吃得香 / 27

宝宝溢奶、打嗝、吐奶，妈妈要找原因 / 30

早产儿需要的特殊照顾 / 32

适合剖宫产妈妈的喂奶姿势 / 33

新妈妈哺乳的四大禁忌 / 34

新妈妈夜间哺乳的注意事项有哪些 / 35

▶ Chapter 3

母乳喂养，这些误区不能进 / 37

乳房不发胀并不代表乳汁分泌不足 / 37

不用担心母乳会没有营养 / 37

奶量多少与乳房大小没有关系 / 38

为了开奶大鱼大肉，不可取 / 38

不是所有的疾病都不能喂奶 / 38

宝宝哭不一定是饿了，不要急于喂奶 / 39

上班后乳汁质量并不会变差 / 39

▶ Chapter 4

母乳期间的饮食调养 / 40

下奶之前，千万不要喝下奶汤 / 40

千万不要大吃大喝，营养过剩比营养不良更可怕 / 41

有些食物可多吃，妈妈宝宝都受益 / 41

切莫贪食，有些食物是禁忌 / 43

说清产后喝水这件事 / 45

新妈妈要适当控制体重 / 45

哺乳期药物使用指南 / 46

PART 03

找对催乳方法， 让宝宝的饭碗不空

▶ Chapter 1

科学吃喝，妈妈才能奶水充足身体棒 / 50

催奶不等于大补 / 50

不要乱用中医秘方、催奶茶 / 50

科学合理的中药催奶茶 / 52

最养奶水的3种食物 / 53

各种保健品，需谨慎选择 / 53

▶Chapter 2

催乳按摩，催奶同时护理乳房 / 62

催乳按摩常见问题 / 62

催乳按摩常用手法 / 63

产后缺乳按摩 / 68

乳汁淤积按摩 / 79

乳头扁平或凹陷按摩 / 84

▶Chapter 3

睡得香心情好，奶水自然又多又好 / 88

产后失眠需小心，易导致奶量变少 / 88

产后新妈妈为什么会失眠 / 88

宝宝晚上睡觉时间短，妈妈总是困怎么办 / 90

产后新妈妈切忌抑郁 / 91

让哺乳期妈妈保持心情舒畅，是新爸爸的第一要务 / 92

新妈妈产后易情绪波动，三种方法可调整 / 93

PART 04

做好乳房护理， 宝宝吃得饱，妈妈身材好

▶Chapter 1

别让乳房问题耽误母乳喂养 / 96

乳腺炎：不可忽视的乳房杀手 / 96

生理性乳房肿胀 / 100

乳头疼痛特效缓解法 / 102

哺乳期乳房酸痛（有硬块），先要找对原因 / 103

乳头皲裂，关键是护理得当 / 105

频繁胀奶 / 106

乳头经常被咬破怎么办 / 107

预防乳汁淤积，要从前期做好养护 / 108

▶Chapter 2

让哺乳期妈妈乳房不走形，给乳房一个重塑的机会 / 110

让产后妈妈乳房更完美的妙招 / 110

- 哺乳姿势不正确，是乳房变形的最主要原因 / 111
- 乳房一侧大一侧小，可通过哺乳来调整 / 112
- 产后最健康有效的恢复方法：收腹提臀，贴墙站立 / 113
- 简单瑜伽动作，让乳房美好如初 / 114
- 三种方法，矫正恼人的乳房外扩 / 122
- 不要小瞧小米汤，挺拔乳房有奇效 / 123
- 正确按摩，乳房不松不垂更健康 / 123
- 多吃山药，乳房不松不下垂 / 125

乳房自我检查，每位女性的必修课 / 126

PART

05

职场妈妈这样做， 工作喂奶两不误

▶Chapter 1

- 提前一个月做准备 / 130
- 让宝宝提前适应，顺利过渡 / 130
- 提前收集多出来的奶水 / 131
- 吸奶器、保温包、冰袋等，给力的吸奶储奶装备不能少 / 131
- 吸奶器选购锦囊 / 132

▶Chapter 2

- 职场妈妈背奶有高招 / 134
- 背奶妈妈，早晨准备有条不紊 / 134
- 上班奶就少，怎么解决 / 134
- 如何让吸奶更顺利 / 135
- 找一个合适的地方吸奶 / 135
- 合理安排挤奶时间 / 136
- 挤不出奶来，试试奶阵刺激法 / 137
- 即使上班，妈妈也尽量不要过度化妆打扮 / 138

▶Chapter 3

- 母乳储存，别浪费宝宝的口粮 / 139
- 母乳冷冻或冷藏后，营养会打折扣吗 / 139
- 正确储存，让母乳保持新鲜 / 139
- 正确复温，不浪费一滴母乳 / 140
- 冷藏的母乳偶尔沉淀与分层是正常现象 / 141

▶Chapter 1

什么时候断奶最合适 / 144

6个月？11个月？1岁？什么时候断奶最合适 / 144

妈妈如何科学应对宝宝的4个断奶关键期 / 144

断奶，先从断夜奶开始 / 148

一定不要强行断奶，宝宝会不适应 / 149

如何才能有计划、有准备地断奶 / 150

给宝宝断奶，最好选在春秋季节 / 151

▶Chapter 2

断奶用对方法，宝宝妈妈都轻松 / 152

用抹辣椒方法断奶，需谨慎 / 152

断奶期间，要故意和宝宝保持距离吗 / 152

制定断奶计划，认真执行 / 153

断奶期间，爸爸应该做些什么 / 153

断奶后，宝宝晚上睡觉成难题，怎么办 / 154

断奶后要把奶水挤出来，以防乳腺炎 / 155

▶Chapter 3

成功断奶后，宝宝喂养是重点 / 156

断奶后，宝宝要继续食用奶粉和奶制品 / 156

怎样才能保证宝宝断奶后营养不受影响 / 156

断奶后，宝宝便秘如何解决 / 158

辅食添加应注意什么 / 160

合理添加辅食，避免宝宝断奶后积食不消化 / 161

宝宝最爱的24道断奶食谱 / 162

▶Chapter 4

充分准备，轻松应对回奶 / 176

断奶必然伴随着回奶 / 176

回奶要循序渐进 / 178

常见回奶食疗方 / 178

按摩回乳法 / 179

PART

01

从孕期开始，
准备做幸福的“奶牛”

孕期乳房的正常变化

如果说母乳是黄金，那么妈妈的乳房就是名副其实的“金矿”。在孕育宝宝的整个过程中，乳房也在不断地发生变化，为履行自己的职责——分泌乳汁、喂养新生儿做准备，所以，了解孕期乳房的变化，对做好孕期护理很重要。



刚开始怀孕时乳房的变化：会感觉到乳房肿胀，甚至有些疼痛

从受精卵在子宫内着床的那一刻起，对于乳房来说一切变化就开始了。由于孕妈妈体内的雌激素和孕激素的大量增加，乳房会有疼痛或发紧的感觉，这种胀痛感与女性在经期前乳房胀痛的感觉相似，但是会更强烈一些，这也意味着乳汁的制造和输送组织正在发育。

乳房的胀痛感会在怀孕3个月后有明显好转，因为孕妇的身体已经适应体内激素水平的改变了。

★贴心提醒：如果有乳房胀痛的感觉，首先要测试一下是否怀孕。冷敷的方法可以缓解乳房的疼痛。

孕早期乳房变化：乳房逐渐变大，罩杯升级

从怀孕开始到12周末称为孕早期。孕早期准妈妈的乳头会变得更加坚挺和敏感，乳晕逐渐扩大，颜色变深，乳晕上环绕的小丘疹一样的突起（这是乳晕腺，也叫蒙哥马利腺体，它负责分泌一种油性的抗菌物质，对乳头起到清洁、润滑和保护的作用）会更加突出。整个乳房会胀大，表面皮肤的纹理也会更加明显，与此同时，准妈妈体内的雌激素、孕激素以及胰岛素都会

逐渐增加。在雌激素、孕激素和胰岛素的协同作用下，乳腺管增长迅速，血液更多地流向乳房。脂肪组织也开始在延展开来的乳汁输送管和腺体周围生长、层垫。

★贴心提醒：这个时候乳房大约会增重900克，如果再用以前的胸罩，就会限制乳腺组织的正常发育，进而影响产后乳汁的分泌。因此，准妈妈需要换掉以前的胸罩，可到专业的内衣店，根据自己的尺寸购买几件合适的胸罩。

孕中期乳房变化：乳房继续增大，乳晕颜色继续加深

从怀孕第13周到27周称为孕中期。孕中期准妈妈的乳房继续增大，皮肤的纹理更加清晰，有些准妈妈的乳房还可能会出现皮纹（与腹部皮肤的妊娠纹相似），有的可在乳房表面的皮下，看到纤细或稍有扩张的静脉血管。乳晕的颜色继续加深、变黑，乳晕线更加突出，乳头的敏感度也会增加。

准妈妈体内的各种激素仍在升高，怀孕早期的那些变化开始变得更加明显：乳汁输送管和腺体的气泡继续发育，血液的供应也在增加，以支持这种扩张。由垂体分泌的泌乳素，引起腺体气泡组织细胞发生变化，这样它们就可以从血液中合成并分泌乳汁。

★贴心提醒：如果这时候有乳汁渗出，可以用温水稍微涂抹清洁一下渗出的乳汁，然后轻轻地抚摸乳头，让它暴露在空气中自然晾干。

孕晚期乳房变化：乳房变化明显，可能会出现初乳渗出的情形

从怀孕第28周到分娩之前称为孕晚期。孕晚期准妈妈的乳房外观变化会更加明显，即便是在孕早期和中期乳房变化不很明显的准妈妈，在这个时期，也会发现乳房的明显改变。在这一时期，乳汁的制造和输送系统继续发育，腺体进一步扩张，上皮细胞变为扁平，含空泡，成为乳汁分泌前的腺泡上皮，为乳汁的分泌做好准备。如果孩子提前出生，妈妈的乳房也可以有乳汁供给他。

★贴心提醒：这个时期必须要做好乳头的保养工作，要保证乳头能够被宝宝很好地含入嘴里面，如果乳头凹陷，就要想办法使乳头突出，否则会给产后哺乳带来很大麻烦。

分娩后乳房的变化：初乳泌出，乳汁分泌逐渐增多

当宝宝出生、胎盘娩出，雌性激素和孕激素的水平会骤降，没有了孕激素的抑制作用，泌乳素就开始指挥分泌乳汁的工作了。一般情况下，妈妈不会注意到自己的乳房有什么样的变化，即便是宝宝开始吸吮，吃到了初乳时，妈妈的乳房也不会有特别的感觉。

但是在产后2~3天，奶水下来了，乳房内部感觉像充满了奶水一样，宝宝在吸吮的时候，乳房会出现下奶的感觉，有点麻有点痒，奶水过多的时候，还会有一点胀痛。此时，只要宝宝多吸吮乳房，就会有更多的乳汁产生。

★贴心提醒：尽早让婴儿吸吮乳房，是促使奶水增多的最好方法，同时也可以避免乳房充血。

了解乳汁产生原理，合理促进泌乳

乳腺分泌乳汁称为泌乳。泌乳是各种激素作用于已发育的乳腺引起的。

乳汁的生成

妊娠时，血液中的雌激素浓度增高，加上绒毛膜促性腺激素的协同作用，乳腺的发育更加显著。分娩后，垂体前叶分泌的泌乳素、促肾上腺皮质激素、生长素等作用于已发育的乳腺，泌乳素使乳腺细胞从血液里吸收养分和水，从而生成乳汁。



乳汁的分泌

乳汁由乳腺的腺泡细胞分泌，但乳汁的分泌需要垂体前叶分泌细胞产生的催乳素的作用，而乳汁的排出则有赖于垂体后叶分泌细胞产生的缩宫素的作用。当然，在乳汁泌乳的调节过程中，还有雌激素、孕激素、生长激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素、胰岛素等许多激素共同参与。此外，哺乳期妈妈的营养物质摄入情况及其情绪状况等都会影响乳汁的分泌。

泌乳的维持需要吸吮刺激

婴儿每次吸吮乳汁时，信号通过妈妈的大脑神经，经丘脑下部作用于垂体前叶，促进上述激素分泌，同时使后叶激素释放缩宫素，缩宫素到达乳腺，使乳腺腺泡细胞的肌上皮细胞收缩，以促进排乳。

如果乳腺不将乳汁排出，乳汁淤积在乳房内，则乳房内压升高，可能诱发下丘脑催乳素抑制因子的产生，从而抑制催乳素释放因子使乳汁分泌减少，腺泡细胞的分泌机能将出现障碍，即抑制乳汁分泌，使乳量下降。

孕期和哺乳期，一定要坚持佩戴胸罩

在怀孕期间，乳房和乳头明显增大。孕妇也常常会感到乳房肿胀不适或发生胀痛、触痛。在此期间，如果孕妇佩戴不合适的胸罩，乳头在胸罩的压迫下，会使胸罩上的纤维逐渐进入乳管内，从而使乳管堵塞。这也是很多妈妈少奶或无奶的一个重要原因。

那么，是不是女性朋友在怀孕期间就可以不用戴胸罩了呢？当然不是，女性在怀孕后，在体内激素的刺激下，乳房组织会在孕期发育增大，如果此间不加以科学护理，乳房很容易在产后变形。因此，妈妈在怀孕期间对胸罩的选择一定要“提高警惕”。

根据乳房变化选择合适的胸罩

有些孕妇因怕乳房突然胀大影响美观，仍然将乳房紧裹在小胸罩内，导致乳房血液供应不足，也有的孕妇因乳房的肿胀感选择宽松一点的胸罩，这样乳房就会失去胸罩的固定和支持。

从怀孕到最后的分娩，女性乳房体积大约会增加两个罩杯，准妈妈应该根据乳房的变化情况而选择型号适合的胸罩。一般是每两个月为一个阶段，这样可以避免过紧的胸罩对乳房及乳头造成伤害。

选择舒适的棉质胸罩

怀孕时，女性乳房是从下半部往外扩张的，其增大的情形与未怀孕时不同。此外，由于乳房的重量增加，下围加大，如无支持物支撑，日益增大的乳房就会下垂，很容易使乳房内的纤维组织受到破坏，一旦被破坏，就很难恢复。所以在选择胸罩时，宜选用穿着舒适、肤触柔软的棉质胸罩，以免压迫乳腺、乳头，造成下垂、发炎等情况。

孕期合理按摩，促乳汁，更丰满

胎儿在母体内孕育长大的同时，乳房也会发生一系列的生理性变化，为产后哺乳做准备。这些变化主要是在激素作用下乳腺增生、发育，形成数十个乳小叶和数百万腺泡；乳腺周围的结缔组织也随之增生，乳房局部血管增生、血流量也成倍增加。随着妊娠月份的增加，孕妇会看到乳房逐渐增大，形态也发生改变。同时还有明显的乳房胀满感。为了保证产后能够顺利哺乳，孕期的乳房按摩也十分重要。

首先，按摩可以软化乳房，使乳腺管畅通，保证乳汁通畅流出；其次，按摩乳房能清除乳管中因新陈代谢而产生的污垢和胸罩内的棉絮组织；另外，按摩还可以刺激乳头和乳晕，使乳头的皮肤变得更有弹性，方便宝宝吮吸。