



从宝宝出生到断奶，这里有你想要知道的关于母乳喂养的一切知识

母乳喂养全书

近50个母乳喂养会遇到的典型问题，
一步步指导，一点点分析，助你战胜母乳喂养中遇到的各种挑战！



快乐宝宝
健康成长

朱丽娟 编著

中国医药科技出版社

母乳喂养全书

朱丽娟 编著



中国医药科技出版社

内容提要

母乳是母亲给婴儿最好的礼物。本书指导初为人母者成功迈出母乳喂养的第一步，讲述了健康母乳喂养需要注意的问题，针对上班族妈妈们的母乳喂养问题，全面系统地为广大新妈妈解决在母乳喂养过程中遇到的难题，其内容科学、实用、易懂，可供新妈妈们阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养全书 / 朱丽娟编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7759 - 9

I. ①母… II. ①朱… III. ①母乳喂养 - 基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 202543 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/16

印张 14. 5

字数 151 千字

版次 2015 年 10 月第 1 版

印次 2015 年 10 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7759 - 9

定价 32. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言



母乳喂养是上天赐予每一位母亲的本能。它是一个充满艰辛与困难的历程，但同时又是充满快乐与幸福的过程，一切的成果都会在宝宝身上呈现出来，你最终会发现，母乳喂养的好处远超乎你的想象。

也许有的妈妈会问：人类是高级的哺乳动物，母乳喂养是人类本能的生活方式，每一代人都要生儿育女，哺乳子女难道不是本能吗？还需要学习吗？

也有很多妈妈认为老一代人有着丰富的喂养经验，可以以她们的喂养经验为参考，不需要再去专门学习这方面的知识。

在这个快节奏的社会中，来自各方面的工作压力都使得那些新妈妈们无法全心全意地专注于母乳喂养中。还有的妈妈也许曾受到一些错误的引导认为母乳喂养会造成乳房下垂和身材变形，因此纠结到底该母乳喂养还是人工喂养？

毋庸置疑，新生儿一出生就需要合理的喂养，而母乳是最能满足婴儿生长发育所需要的天然营养品。任何一位学识渊博的营养学家，都不可能创造出比母乳更适合于新生儿需要的代乳品，而母乳喂养能够全面满足新生儿的营养需要和情感需要。

由于时代和知识的局限，上一代人的经验中不免存在许多的误区，新妈妈们一定要尽早学习一些科学合理的哺乳知识，不仅能在以后的哺乳过程中少走弯路，而且母乳喂养还能给宝宝和妈妈都带来很多不可替代的影响。

近几年，毒奶粉事件的出现，海外代购的真假难辨，让更多持观望态度的妈妈们选择了母乳喂养，母乳喂养有诸多好处。母乳中的营养，有利于婴儿智力的发育，同时在母乳喂养过程中，有利于母子间感情的交流，也有利于我们婴儿早期的健康人格的建立，所以这些都是用奶瓶进行的人工喂养所无法比拟和替代的。同时，我们说母乳喂养，对母亲也是有好处的，因为我们母亲在孕期体内积累了很多的脂肪能量，那么在母乳喂养的过程中，这些能量能被消耗，有利于母亲产后体形的恢复，同时也有利于子宫的恢复。

哺乳的母亲最伟大，哺乳的妈妈最美丽。母乳是母亲给婴儿最好的礼物，妈妈都希望把最好的东西给自己的宝宝。所以，年轻的新妈妈，千万不要放弃哺乳。为了孩子，也为了自己，请坚持母乳喂养！

希望妈妈们都能用你们的乳汁来哺育自己的宝宝，把世界上最好的礼物和对婴儿最好的关爱给自己的宝宝，祝愿所有的宝宝能够健康成长。

编者

2015年9月

第一章 为什么母乳喂养最好

- 母乳是宝宝最安全、最有营养的天然食物 / 002
- 母乳喂养能够增进感情交流，帮助妈妈快速恢复 / 006
- 母乳喂养能降低妈妈罹患某些恶性肿瘤的概率 / 009
- 准备母乳喂养需要了解的基本常识 / 011

第二章 母乳喂养的第一步

- 第一次与宝宝的亲密接触 / 020
- 第一次给宝宝哺乳的苦与乐 / 023
- 掌握哺乳的正确姿势 / 027
- 如何提高乳汁的分泌量 / 035
- 如何解决漏奶和胀奶的问题 / 040

第三章 妈妈最关心的那些问题

- 宝宝要吃奶的信号 / 044
- 多长时间喂一次奶最科学 / 048
- 怎样才能知道宝宝是否吃饱了呢 / 050
- 母乳宝宝的体重增长问题 / 055
- 宝宝呛奶、吐奶了怎么办 / 062
- 宝宝只偏爱一侧的乳房怎么办 / 066

晚间哺乳应该遵循什么原则 / 070

宝宝罢奶了怎么办 / 072

第四章 如何更健康地喂养宝宝

新手妈妈喂养经 / 076

母乳喂养、配方奶喂养全比较 / 077

添加辅食的最佳时机 / 082

辅食的合理搭配 / 087

如何解决宝宝的偏食问题 / 096

是否有必要为宝宝的饮食添加鱼肝油 / 099

如何早期发现营养不良 / 102

第五章 母乳喂养过程中的疑难问题

用吸奶器如何帮助产奶 / 106

产后出血及对母乳的影响 / 110

妈妈如何挑选哺乳文胸 / 112

停奶后如何恢复母乳喂养 / 117

如何正确区分乳腺炎和普通发烧 / 119

乳母有哪些饮食禁忌 / 123

乳头经常被咬破怎么办 / 126

第六章 上班妈妈的母乳喂养

正确安排第一个工作周 / 130

如何保存和取用母乳 / 134

调整宝宝的吃奶时间 / 138

长辈带宝宝的注意事项 / 142

国家有关哺乳期的法律规定 / 148

第七章 特殊情况下的喂养

- 宝宝发热时母乳喂养应该怎么进行 / 152
- 哺乳期妈妈抽烟对宝宝有害吗，影响多大 / 157
- 妈妈染发后还能母乳喂养吗 / 161
- 妈妈感冒期间是否停止哺乳 / 164
- 乙肝大三阳的妈妈可以给宝宝进行母乳喂养吗 / 168
- 妈妈患上乳腺炎后怎么办 / 173
- 双胞胎怎么样才能够同时哺乳 / 177
- 宝宝有黄疸，如何分情况喂养 / 181
- 妊娠期患有糖尿病的女性，产后应当注意什么 / 185
- 妈妈有精神病时的一些注意事项 / 189
- 妈妈患产后抑郁症时怎么办 / 193

第八章 断奶的时机和技巧

- 自然断奶和主动断奶 / 200
- 秋季断奶好时机 / 204
- 如何选择适当断奶时机 / 207
- 警惕断奶不当伤害宝宝 / 209
- 教你断奶 19 招 / 213
- 断奶期宝宝喂养新概念 / 218

第一章 为什么母乳喂养最好

-
-
-





母乳是宝宝最安全、最有营养的天然食物

世界卫生组织确认：“母乳是婴儿最好的营养食品。”母乳是婴儿成长唯一最自然、最安全、最完整的天然食物，营养丰富，含有婴儿所需的所有营养和抗体，保证婴儿的正常、健康发育。母乳中含有丰富的乳糖、比牛奶更多的不饱和脂肪酸、多种维生素和免疫成分以及能够促进婴儿大脑发育的牛磺酸、优质蛋白等，营养价值丰富，好处数不胜数。

1. 母乳的营养成分较完备，各种成分的配合比较适当

(1) 维生素：正常营养的乳母乳汁中维生素 A、维生素 E、维生素 C 较高，而维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 K、叶酸含量较少，但能满足生理需要。维生素 D 在人乳及牛乳中的含量均低。

(2) 碳水化合物：人乳中的乳糖含 6.5~7.0g/dl，较牛乳中乳糖含量 (4.5~5.0g/dl) 高，是出生 6 个月内婴儿热能的主要来源。

(3) 脂肪：以细颗粒（直径 <10 μ m）的乳剂形态存在，其中较易吸收的油酸酯含量比牛乳多一倍，而挥发性短链脂酸比牛乳少七倍，长链不饱和脂酸较多，易于消化吸收。

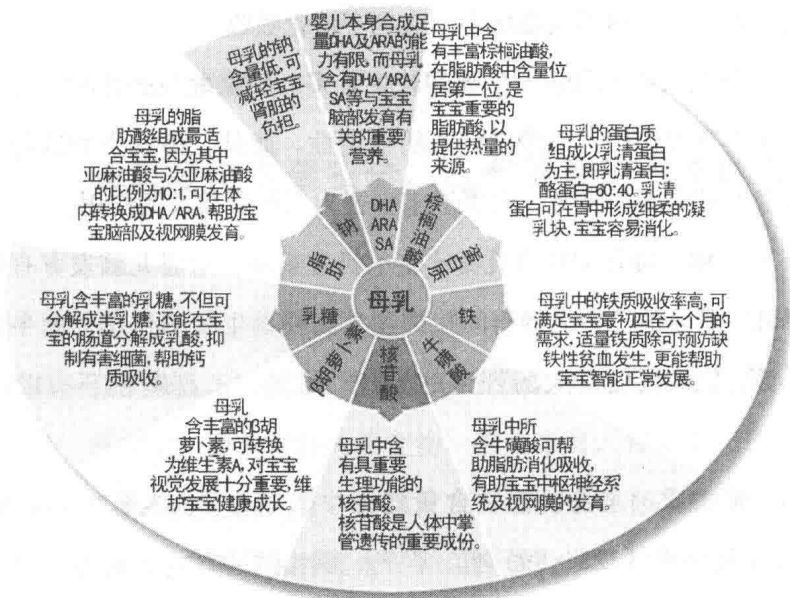
(4) 蛋白质：人乳蛋白质含量较低，1.1~1.3g/dl 由酪蛋白和乳白蛋白组成，前者提供氨基酸和无机磷。乳白蛋白约占总蛋白的 2/3，主要成份有 α -乳白蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、白蛋白，富含人体必需的氨基酸，

营养价值高，在胃内形成凝块小，有利于消化吸收。

(5) 氨基酸：人乳中含牛磺酸较牛乳多。牛磺酸与胆汁酸结合，在消化过程中起重要作用，可维持细胞的稳定性。此外，母乳中的这些牛磺酸有利于婴儿脑细胞的发育，对促进宝宝智力发育有很大的作用。

(6) 乳糖：母乳中所含乳糖比牛羊奶含量高，对婴儿脑发育有促进作用。母乳中所含的乙型乳糖有间接抑制大肠杆菌生长的作用。而牛乳中是甲型乳糖，能间接促进大肠杆菌的生长。另外，乙型乳糖还有助于钙的吸收。

(7) 矿物质：人乳矿物质含量约为牛乳的 $1/3$ 。人乳中钙、磷含量 (33 : 15) 比牛乳 (125 : 99) 低，但钙、磷比例适宜 (人乳为 2 : 1，牛乳为 1.2 : 1)，钙的吸收良好，故人乳喂养儿较少发生低钙血症。铁在人乳和牛乳中含量均低，但人乳中铁的吸收率明显高于牛乳。不过如不及时添加辅食和补充含铁食品，仍易出现缺铁性贫血。人乳锌含量比牛乳低 (人乳 0.17 ~ 3.02mg/L，牛乳 1.7 ~ 6.6mg/L)，但其生物利用率高，因人乳中存在一种小分子量的配位体与锌结合，可促使锌的吸收，而牛乳中的锌与大分子量的蛋白质相结合，吸收困难。配比适宜的钙和磷，最适合宝宝的消化和需要，不易引起过敏反应。因此吃母乳的宝宝很少发生腹泻和便秘。



2. 母乳的成分能随着发育的需要相应地发生变化

产后1~2天内分泌的乳汁叫初乳, 色黄质稀, 含有较多的蛋白质和固体成分, 还有轻泻作用, 有利于新生儿排出胎粪。有些人受旧观念的影响, 认为分娩后最初分泌的乳汁是“脏”的, 或认为初乳没有营养价值, 挤掉丢弃了, 这很可惜。初乳不仅不脏, 反而极有营养。它对新生儿机体免疫有增强作用, 可预防新生儿感染。此后, 乳汁中各种细胞成分会随着时间的延长而日趋下降。另外, 初乳中所含的脂肪量没有成熟乳高, 这正好和刚出生的小儿胃肠道对脂肪的消化和吸收能力差相适应。初乳中锌的含量也很高, 据测定, 分娩后12天内的初乳中含有大量锌, 平均浓度为血清锌的4~7倍, 此后人乳含锌量迅速下降。锌对促进小儿生长发育有好处。由此可见, 初乳虽然量少、稀淡, 但对新生儿是极为重要的。喂母乳的宝宝在出生后半年以内很少生病, 就是接受了母乳中抗体的缘故, 这其中也有初乳的功劳。因此, 初乳决不要随便丢弃。

产后7~14日间所分泌的乳汁称过渡乳。其中所含蛋白质量逐渐减少,

而脂肪和乳糖含量逐渐增加，系初乳向成熟乳的过渡。产后 14 天后所分泌的乳汁称为成熟乳，实际上乳汁要到 30 天左右才趋于稳定。随着新生儿生长和发育，母乳逐渐变浓，量也增多，到 6 个月左右达到最高峰，以满足婴儿需要。这些变化是任何其他乳类所不及的，是它独具的优点。

3. 易消化、吸收，可被婴儿机体有效利用

对婴儿来说，肠胃消化及肾脏排泄功能还没发育完全，无法承受过量的蛋白质与矿物质。而母乳的各种营养搭配得刚刚好，虽然蛋白质与矿物质含量不如牛乳，却能调和成利于吸收的比例，使婴儿得到足够的营养，同时不会增加消化及排泄的负担。

4. 母乳中含有多种增加宝宝免疫抗病能力的物质，可使宝宝在刚出生的第一年中减少生病的概率

母乳可以保护婴儿免于感染，预防腹泻、呼吸道感染，更能降低婴儿的过敏体质。婴儿配方奶粉以母乳为标准，尽可能地模仿出与母乳相像的配方，但是不论如何模仿，有些东西就是模仿不出来。最典型的就是多种抗感染的因子，如免疫球蛋白、补体、溶菌素及抗发炎与免疫调节因子等。有的研究还指出，吃母乳的婴儿以后发生儿童糖尿病与儿童癌症的机会较低。对于婴儿的免疫机能最重要的是产后 7 天内分泌的初乳，不仅含抗体、排便因子，更是含有多种预防、抗病的抗体和免疫细胞，其价值是任何代乳品无法取代的，因此，妈妈应尽可能地哺育婴儿。

5. 母乳的温度宜于婴儿食用而且清洁、新鲜，随时可食用，被污染的机会较少

母乳中几乎无菌，直接哺喂不易污染，而且母乳可以随着宝宝的生长发育调整热量，也会随气候的变化而调整脂肪量和水分含量，其吸吮速度和乳汁量也可以随着宝宝的需求增减。另外，母乳有利于宝宝的味觉发育，通过母乳喂养长大的宝宝较少挑食。



母乳喂养能够增进感情交流， 帮助妈妈快速恢复

从宝宝们来到这个世界的第一秒开始，宝妈们的内心便满满惦记着自己的宝宝，这可以说是与生俱来的一种情感。母乳喂养能够让母婴感情更上一层楼，让宝宝在心理上更贴近自己的妈妈。这也是为什么提倡母乳喂养的原因之一，试想，在现实条件允许的情况下，哪个做妈妈的不希望和自己的小宝宝多增进感情呢？那么，就从母乳喂养做起吧！

有人不禁会好奇，为什么母乳喂养有着这样神奇的魔力呢？乳制品喂养就达不到这样的效果吗？下面就让我来为大家揭秘吧！

第一，在婴儿吸吮母乳的同时，会刺激荷尔蒙的分泌，无形中增加妈妈和宝宝之间的感情。

第二，喂母乳时，可使妈妈与婴儿同时享受身体的温暖，这种看似简单的行为不仅能让宝宝和妈妈在身体上亲密接触，更是一种感情的结合，这对培养宝宝日后家庭的安全感以及情商的发育发挥着重要的作用。

宝宝很小的时候，虽然还不具备语言表达功能，也不见得能够听懂妈妈的话，但是宝妈们一定要记得，经常温柔地跟自己的宝贝说说话，聊聊天，不仅对宝宝的语言表达有很好的促进作用，而且对妈妈和宝宝之间亲密感的增进非常有效。

第三，母乳喂养还能帮助产后妈妈快速恢复。现在有些年轻的妈妈因为对母乳喂养没有科学的认识，怕影响身材，不给宝宝哺乳。在这里，我要告诉大家，这样的想法是错误的，母乳喂养不仅不会影响妈妈身体的恢复，还能让妈妈的生理状态恢复得更快。月子护理人员都会鼓励产妇早些给婴儿哺乳，让婴儿吸吮乳汁，从婴儿出生后的半小时内，只要婴儿有吸吮乳汁的意愿，都可以让宝宝进行吸吮。之所以鼓励妈妈们这么做是因为早吸吮可以促进产妇体内催乳素的分泌，使乳腺发育，提高乳房充盈度，从而增加乳汁的分泌。不仅如此，刺激乳头还可增加催产素的分泌，加强子宫收缩，协助胎盘娩出，减少产后的出血量。

美剧《绝望主妇》中，有这样一个桥段：一位母乳喂养宝宝到5岁的妈妈，当宝宝有一天忽然断奶了，她在失落的同时，忍不住感叹道，今后该如何继续保持身材呢？当然，这个例子并不是说，哺乳时间无限制越长越好，但是不容否认，母乳喂养对身材的恢复有很大的作用。当今时代，一些妈妈开始科学认识母乳喂养，也深知母乳喂养对宝宝有很大的益处，于是觉得为了宝宝即便牺牲了身材也无所谓。其实，妈妈们的这些担心都是多余的。

1. 母乳喂养可帮助消耗热量，促进新陈代谢从而有助于身材的塑造

“很多人都说喂过奶的乳房会失去弹性，变得干瘪下垂”，“母乳喂养时期，吃得多还没办法减肥，只能由着自己越来越肥，可等到断奶后，身材就难恢复了”……新妈妈对母乳喂养给身材和乳房造成的影响感到非常的忧心。许多医学研究都证明，亲自哺乳的妈妈能更快恢复身材。原因其实很简单，妈妈在怀孕的时候，身体蓄积了大量的脂肪，非母乳喂养宝宝的妈妈只能靠节制饮食来消除多余的脂肪，但是母乳喂养的妈妈，每天制

造乳汁，就能消耗许多热量，很明显，仅仅这一项就比非母乳喂养宝宝的妈妈消耗更多的热量。

因此，正如母乳能让宝宝有一个健康的身体一样，宝宝也能帮助妈咪恢复孕前体形。

2. 关于大多数女性担心的乳房下垂的问题

这其实并非母乳喂养造成的，从医生们的经验及科学角度来说，母乳喂养是不会让体形受到任何不利影响的。女性怀孕后体内激素分泌产生变化，乳房内的脂肪组织及乳腺组织会增生，使得乳房明显变大。生产后，由于激素量减少，加上哺乳，所以脂肪及乳腺组织都会快速减少，已被撑大的乳房表皮在内容减少的情况下，自然就会松垮下来，没有以前紧致饱满。但是相反的，母乳喂养则能避免乳房缩小太快，从而减少乳房下垂的机会。

现在随着妈妈们对产后康复的重视，很多人体形、乳房都保持得很好。另外，哺乳期穿合适的文胸，也可防止乳房下垂。而且，众所周知，好心情是保持好身材的必备要素，而母乳喂养会令妈妈身体放松，心情愉快。宝宝的吸吮动作会使妈妈体内分泌有助于放松的激素，许多工作繁忙的妈妈们都反映，忙碌一天之后，哺乳能够让自己放松下来，劳累疲乏的感觉会随之自然消失。同时，当母爱随着乳汁输送进宝宝的小嘴里，妈妈的心里也会升起难以比拟的自豪感。

母乳喂养对宝妈们有着诸多好处，妈妈们可以将为宝宝提供健康的母乳和塑造产后迷人的身材共同进行。



母乳喂养能降低妈妈罹患某些恶性肿瘤的概率

母乳喂养不仅可加快妈妈产后康复，减少子宫出血，还能够降低子宫及卵巢恶性肿瘤的发生概率。

母乳喂养能降低妈妈乳腺癌的发病率。美国癌症协会发布了一项关于母乳喂养和乳腺癌之间关系的研究成果，研究表明，对宝宝母乳喂养的时间长短，是影响女性患乳腺癌发病概率的重要因素，这一影响作用甚至超过了遗传因素对乳腺癌发病率的影响。然而，令人担忧的是，世界癌症研究基金会公布的调查报告显示，全世界范围内 3/4 的女性不知道，也就是不具备对这一知识的了解，那就是，产后妈妈如果对自己的宝宝母乳喂养时间超过六个月以上，患乳腺癌概率就可以降低 5%。这是因为分娩后坚持母乳喂养能保持乳腺通畅，因而对乳腺癌可起到一定预防作用。若极少哺乳或从未哺乳，就容易导致乳房积乳，从而增加患乳腺癌的危险。在乳腺癌逐渐成为威胁女性健康的一大危险杀手的今天，这些研究应该引起广大女性朋友及关爱女性健康的人士们足够的重视。

乳腺癌可以通过早期诊断加以预防和治疗。但是在实际生活中，由于人们缺乏对这一恶性疾病的科学认识，而最终延误了最佳治疗时机。很多女性认为乳腺癌的唯一症状就是乳房中出现摸起来软软的或者硬硬的肿块，所以通过自己触诊检查就可预防癌症；再不然也是因为乳房出现明显