

Martha Sears & William Sears

美国最具权威的育儿专家玛莎·西尔斯
美国最知名儿科医生威廉·西尔斯
最新定本

THE BREASTING FEEDING BOOK

Everything You Need to Know About Nursing
Your Child From Birth Through Weaning

西尔斯

母乳喂养全书

从出生到断奶关于母乳你要知道的一切

(美) 玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 赵家荣译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社

西尔斯 母乳喂养全书

从出生到断奶关于母乳你要知道的一切

(美) 玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯

赵家荣 译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

西尔斯母乳喂养全书 / (美) 玛莎·西尔斯 (Sears,R.N.M.),
(美) 威廉·西尔斯 (Sears,M.D.W.) 著; 赵家荣译. —南京:
江苏文艺出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5399-3848-6

I. ①西… II. ①玛…②威…③赵… III. ①母乳喂养—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108881 号
著作权合同登记号 图字: 10-2010-034

THE BREASTFEEDING BOOK by Martha Sears,R.N. and William Sears,M.D.
Copyright © 2000 by Martha Sears,R.N. and William Sears,M.D.
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by Jiangsu Literature and Art Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

书 名 西尔斯母乳喂养全书
著 者 (美) 玛莎·西尔斯 (Sears,R.N.M.) (美) 威廉·西尔斯 (Sears,M.D.W.)
译 者 赵家荣
责任编辑 江山华
责任校对 朱鼎宇
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 300 千
印 张 20
版 次 2011 年 1 月第 1 版, 2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3848-6
定 价 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书献给我们用母乳喂养大的孩子们：

詹姆斯

罗伯特

彼得

海登

艾琳

马修

史蒂芬

萝伦

致谢

我们要感谢那些直接或间接对本书做出贡献的母乳喂养家庭。特别要感谢的是国际母乳会（La Lech League International）中那些明智的母亲成员们，她们为世界各地的母亲提供母乳喂养的支持和相关资讯，致力于纠正导致许多母亲难以进行母乳喂养的错误说法和建议。通过国际母乳会的努力倡导，人们开始更加关注来自母亲和新生儿的需求。在此我们还要特别感谢两位恩师：一位是南加州大学医学院的母乳喂养诊所主任凯蒂·弗朗兹，威廉有幸与弗朗兹老师共事四年；另一位是玛莎的老师，加州哺乳学院的雪莉·玛美特院长。本书能出版，还要多谢我们的研究助理丽莎·玛拉丝寇和崔西·赞尼投注的许多心力。另外，感谢编辑珍妮弗·乔瑟菲和责任校对潘蜜拉·马歇尔为本书所做的最后润色。最后要感谢我们的八个孩子，是他们教会了我们母乳喂养这门艺术，让我们了解到母乳喂养可以帮助我们建立并体验最温柔的亲子关系。没有这些孩子，就没有本书的成功面世。

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

在做小儿科医生的三十年里，我注意到凡是母乳喂养的宝宝比起其他宝宝来有着更加奇妙的特性。母乳喂养的宝宝更健康，即使生病了，他们也比非母乳喂养的宝宝康复得快。观察了这么多来我诊所就诊的宝宝，我了解到，母乳喂养不单单是一种传输养分的途径，它更是建立良好母婴关系的纽带。母乳喂养要求妈妈和宝宝进行交流和沟通，妈妈要适应宝宝，宝宝也要适应妈妈，他们彼此熟悉对方的表情，了解对方的习性。更重要的是，通过母乳喂养，他们彼此信任，相亲相爱。可以说，母子之情是宝宝来到世上的第一份感情，它会影响到宝宝将来的世界观。

母乳喂养对于哺乳的妈妈来说，是一种生化刺激，有助于她们度过照顾小宝宝的艰难时期。妈妈体内制造奶水的荷尔蒙也能让妈妈对宝宝更有直觉、更加心灵相通，因此，哺乳使妈妈更了解自己的宝宝。哺乳是为人父母要学的第一课，母乳喂养的经验和教训能够让父母今后更轻松、有效地引导和管教孩子。

本书的内容大多来源于工作过程中的研究心得。三十多年来，我们一直为哺乳妈妈提供咨询服务。经验告诉我们，哪些方法是切实可行的，哪些方法是行不通的。威廉主要帮助产妇在生产后立即正确地开始母乳喂养，而玛莎则在我们开设的母乳喂养中心为哺乳妈妈们提供咨询服务。在工作过程中，我们收集了很多对哺乳妈妈来说非常实用有效的秘诀。对于妈妈们在哺乳过程中遇到的问题，我们也尝试验证各种解决办法。我们把所学到的知识都写进这本书里，希望能够帮助更多的妈妈享受母乳喂养的美好过程。

事实上，越了解母乳喂养的好处，我就越热情鼓励妈妈们用母乳来喂养宝宝，并尽可能长期进行母乳喂养。要知道，当妈妈给她新生的宝宝喂奶时，她实际上给予了宝宝最好的人生开端，不论是在智力上、身体上，还是情感上，这都是宝宝最好的开始。

玛莎自己用母乳喂养了我们的八个孩子，前后一共十八年。虽然遇见过各

种困难情形，但我很享受这个过程。喂养前三个孩子的时候，我是一边工作一边哺乳的。詹姆斯和罗伯特都是吃了八个月的母乳——那是很久以前的事了。一晃三十多年过去了，现在他们俩自己也都当上了儿科医生。老三彼得是我们所有孩子里第一个在幼儿期还喝母乳的，小家伙很有口福，十七个月大的时候才断奶。我们第四个孩子是个女孩，名叫海登，她的需求较大，享用了四年的母乳。是她教会了我们很多东西，也为她后面的两个孩子，艾琳和马修，同样延长母乳期创造了条件。老七史蒂芬患有唐氏综合征，但我通过三年半的母乳喂养，大大地促进了他的智力发展和成长。我们想锦上添花，再要一个孩子，于是领养了一个新生儿，我们的第八个孩子萝伦。我对这个孩子很用心，给她喂了十个月的奶，这使得我们的关系更为亲密。我非常珍惜孩子们在我怀里吃奶的美好时光，我知道那是只有我才能送给他们的珍贵礼物。现在，我可以轻松享受母乳喂养给我和孩子们带来的好处了。因为这八个孩子，我个人对哺乳积累了丰富的心得体会，此外，从1980年起我开始担任国际母乳会的哺乳辅导员，并且在1984年到1985年间就读加州的哺乳学院，这些经历让我学到了很多母乳喂养的知识，可以与更多的妈妈们一起分享。在母乳喂养这个领域里的工作，是我职业生涯中最有意义的一部分。

这本书的撰写不单单基于我们的自身经验，也基于我们在工作中与数以千计的母乳喂养家庭交往的丰富经历。我们希望这本书里分享的知识能够带动最伟大的自然资源——妈妈的奶水——源源不绝地造福后代，也衷心地希望你们享受这个给予宝宝美好事物的过程，并且在未来的日子里，有一份永久的美好回忆。

目 录

致谢

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

第一部分 母乳喂养的科学：说不尽的母乳好处

第一章 为什么母乳最好 002

宝宝最珍贵的礼物 / 002 给妈妈的天然回馈 / 012 量身定制的营养品 / 015
准备母乳喂养问与答 / 018

第二部分 母乳喂养的艺术：母乳喂养有技巧

第二章 母乳喂养第一步 026

初次见面 / 026 初次喂奶 / 028 促进泌乳反射 / 040 开始母乳喂养问
与答 / 043

第三章 哺乳妈妈最关心的问题 053

喂奶次数 / 053 宝宝吃饱了吗 / 058 增加泌乳量 / 061 宝宝的生长加速
期 / 064 辅助奶瓶 / 065 宝宝更喜欢奶瓶 / 067 宝宝体重增长 / 068 给宝宝
称体重 / 069 爸爸用奶瓶喂奶 / 070 补充水分 / 070 补充维生素 / 071 安抚
奶嘴 / 071 丰满的乳房 / 072 准备放弃 / 073 宝宝偏爱一侧乳房 / 076 宝宝
舌系带过紧 / 076 哺乳期怀孕 / 077 经期乳汁分泌减少 / 079 断奶后重新哺
乳 / 080 宝宝腹绞痛 / 081

第三部分 母乳喂养的学问：如何健康喂养？

第四章 哺乳期的营养与健康 088

更多热量，更多营养 / 088 禁忌食物 / 093 妈妈吃什么宝宝会不适 / 096
营养问与答 / 097 哺乳期照样健康苗条 / 105 健康生活 L. E. A. N.
四要素 / 108

第五章 哺乳期的用药 113

哺乳期安全用药 / 113 常用药问与答 / 118

第六章 母乳喂养的疑难杂症 127

乳头疼痛 / 127 哺乳疼痛 / 131 乳房肿胀 / 132 乳腺炎 / 136 乳管堵塞 / 141 乳腺脓肿 / 143 乳头念珠菌感染 / 144

第四部分 “班妈”的母乳喂养

第七章 母乳喂养用品有这些就够了 148

乳头霜和乳头膏 / 148 乳垫 / 149 乳房罩 / 149 乳头罩 / 151 喂奶枕 / 152 喂奶脚凳 / 152 胸罩的购买 / 157 挑选合适的吸奶器 / 159 储存乳汁 / 168 随时随地哺乳 / 172

第八章 给“班妈”的20条小贴士 180

亲密相连的产假期间 / 180 重返工作岗位 / 185 产后上班生活更简单 / 192 保持乳汁供应 / 198 给自己减压 / 200

第九章 夜间母乳喂养 202

宝宝为什么半夜会醒 / 202 夜间成功哺乳 / 203 夜间哺乳小窍门 / 205 与宝宝共眠好处多 / 207 夜间哺乳问与答 / 212

第十章 爸爸在母乳喂养期的角色 223

爸爸的感受 / 224 爸爸能做什么 / 225 超级“哺育老爸” / 230 产后性生活 / 233 写给妈妈的私房话 / 237

第五部分 特殊情况下的母乳喂养

第十一章 特殊母婴如何母乳喂养 242

早产儿 / 242 双胞胎、三胞胎、多胞胎 / 252 收养的宝宝 / 256 患唐氏综

合征的宝宝 / 260 唇裂和腭裂的宝宝 / 262 心脏缺损的宝宝 / 264 生病的妈妈或宝宝 / 264 住院的宝宝 / 265 有代谢问题的宝宝 / 266 黄疸宝宝 / 267 低血糖宝宝 / 270 有特别状况的妈妈 / 271 产后忧郁症 / 274 乳房肿块 / 277 胸部整形手术 / 278

第十二章 母乳喂养的个中滋味 280

宝宝展现个性 / 280 喂奶时的麻烦事 / 282 开怀大笑是良药 / 290

第十三章 学步幼儿喂养与自然断奶 293

为什么越来越多的妈妈延长哺乳期? / 293 学步幼儿为何还要吃母乳? / 295 妈妈为何要继续哺乳? / 297 喂养学步幼儿的挑战 / 298 断奶之路 / 301 成功断奶 / 306

第一部分

母乳喂养的科学：说不尽的母乳好处

我们常常想不通，为什么有些妈妈不愿意用母乳去喂养宝宝。在我们看来，母乳喂养将从子宫里开始培养起来的母婴亲情自然地延续下去。也许有些妈妈还不是很了解母乳喂养的重要意义。通过阅读第一章，你们可以了解到母乳喂养意义重大，了解到母乳喂养不仅惠及宝宝，哺乳妈妈也能受益良多。我们相信，一旦了解了这些好处，你就会尽力尝试用母乳喂养自己的宝宝。很多当代美国人认为配方奶近似于人奶，我们认为事实并非如此。从我们的文字中，你可以感受到我们对母乳喂养所倾注的热情，这种热情来自于我们多年从事临床儿科和哺乳咨询工作的经验，这些经验使我们看到，母乳较之配方奶对母婴有着更多的好处。母乳是你能给宝宝最重要的强身健脑的礼物，下面我们就来告诉你这是为什么！

第一章

为什么母乳最好

在刚开始学习用母乳喂养宝宝时，你可能会产生想扔掉哺乳胸罩、直接拿起奶瓶喂奶粉的冲动，你也可能愿意相信某些人的说法，认为配方奶要方便得多，而且不比母乳差，你或许还担心自己是个不适合或做不到母乳喂养的妈妈。但是，只要想到母乳喂养给宝宝、给家庭、也给你自己带来的好处，你就会下定决心、排除万难，掌握母乳喂养的各种技巧。在这一章里，我们会列举母乳喂养诸多好处中的几样，谈谈母乳喂养是如何让宝宝头脑更发达、身体更健康，又是如何让家庭更和睦的。

宝宝最珍贵的礼物

你想不想送这样一件礼物给你的宝宝？它可以让宝宝的 IQ 智商提高 10 分，可以减少宝宝的医药费，可以让宝宝的眼睛、心脏、肠道等几乎所有的器官都更好地工作，可以降低宝宝夭折的风险，可以预防宝宝得糖尿病之类的重症，还可以帮助宝宝避免很多婴儿期常见的小毛小病，比如耳朵发炎、闹肚子，甚至还有尿布疹。是什么礼物这么神奇呀？就是母乳！一句话，只要你选择母乳喂养，你的宝宝就可以生活得更好。

宝宝头脑更聪明

宝宝的大脑发育在婴儿期是最快的，短短一年内，宝宝的脑容量可以翻倍，达到成年人脑容量的百分之六十左右。和身体的各个系统一样，你给大脑补充的营养越好，它长得也就越好。母乳是让大脑发育的最佳食品，如今，大量有关母乳的研究结果证实了哺乳妈妈一直以来的猜测：母乳喂养的宝宝确实更聪明。1992 年，《今日美国报》在头版头条赞颂过“母乳：聪明小孩的食物”，这

则报道让人们重拾对母乳的重视，意识到以往被人忽略的事实——母乳可以让孩子的智力发展领先一步。关于母乳对智力发展影响的研究有以下结论：

* 母乳喂养的孩子比配方奶喂养的孩子 IQ 智商平均高出 7—10 分。

* 母乳给孩子带来智力发展上的优势，母乳喂养越持久，这种优势就越显著。

* 造成这种智力差别的原因，人们早前认为是由于母乳喂养的孩子被抱时间比较多，因而母子互动比较多的缘故，还有人认为是因为哺乳妈妈普遍受教育程度比较高并且更以孩子为中心的缘故，另一种解释就是母乳里的营养成分的确增强了孩子的大脑发育。

长期以来，医生会告诉那些给孩子喂配方奶的父母：喂奶时抱着孩子，与孩子产生互动，模拟母乳喂养，孩子因此得到母乳喂养所带来的在智力发展和社交能力培养上的好处。这样的说法有一定的正确性（你如果一边喂奶一边和宝宝说话，比起只是托着奶瓶、一声不吭、喂完就走要好得多），但是现在的调查研究结果表明，孩子聪明不仅仅是因为吃奶时得到了母亲的呵护，让人聪明的物质就来自于奶水本身。

母乳是宝宝的良药

被尊为“医学之父”的古希腊名医希波克拉底提出“以食为药”，这并不是针对母乳说的，但是用来形容母乳却是再恰当不过了。母乳是良药，可以预防各种疾病，还有助于治疗病症。最显著的例子就是母乳对腹泻的治疗效果，母乳中含量较低的矿物质可以帮助有炎症的肠道有效地吸收母乳中的水分。同时，母乳中含有消炎以及免疫物质，可以帮助肠道恢复，而配方奶只会更加刺激肠道。这就解释了为什么母乳喂养的婴儿很少拉肚子，即使拉肚子，也不易脱水，恢复起来也更快。

母乳的其他疗效都得益于每一滴母乳中含有的一百万个白血球，所以称母乳为“白色的血液”恰如其分。很久以前人们就发现母乳能够帮助治愈结膜炎（俗称红眼病）之类的浅表感染。如果宝宝得了红眼病，你可以试着在宝宝眼里挤几滴母乳，效果是很好的。

肠—乳腺免疫系统是母乳保护并滋养婴儿的另一种方式。当宝宝受到病菌

侵袭时，妈妈往往也接触到同样的病菌。六到九个月大的婴儿，自身产生抗体、抵制病菌的能力非常有限，要靠妈妈产生抗体，再通过母乳传给宝宝。这个系统对战胜肠道病菌特别有效。而且，即使宝宝在托儿所这些地方感染了病菌，通过吸吮妈妈的乳房，会让妈妈也接触到病菌，八小时之内，妈妈就能够产生抗体，并将抗体通过母乳传给宝宝。

让人聪明的脂肪 母乳里有什么样的营养物质让人更聪明？而且它只存在于母乳中，在牛奶或者店里卖的人工奶里都没有。其实，这里起关键作用的母乳成分是一种叫 DHA（二十二碳六烯酸）的脂肪，这是一种 $\Omega-3$ 脂肪酸，能够促进大脑的发育。DHA 近年来倍受关注，被认为是真正健康食品的几种脂肪之一，对脑组织的发育、成长和维持正常功能起到至关重要的作用。研究人员对母乳喂养的孩子和配方奶喂养的孩子的脑组织进行了比较分析，结果表明，母乳喂养的孩子，大脑中的 DHA 浓度更高，而 DHA 浓度水平最高的孩子，是那些母乳喂养时间最长的孩子。这项发现让美国的配方奶制造商不得不重新考虑配方，因为到本书出版的 2000 年为止，美国生产的婴儿配方奶是不含 DHA 的。

母乳里的 DHA 和其他脂肪直接作用于大脑的发育，它们为大脑提供制造髓磷脂所必需的物质，髓磷脂是包裹在神经纤维外面的脂肪鞘，它使神经纤维与外部隔离，以便传递信息（第四章中会提到妈妈应该多吃富含 DHA 的食物，例如三文鱼和金枪鱼，或者每天服用补充 DHA 的胶囊。）。

母乳对高质量脂肪鞘以及脑细胞的生长发育起到重要的作用，也有助于预防孩子长大后患多发性硬化疾病。研究结果表明，母乳喂养对扼制多发性硬化疾病有效，也就是说，母乳喂养持续的时间越久，患多发性硬化疾病的风险就越低。多发性硬化疾病是因为髓磷脂脱失而产生的症状，研究人员推断髓磷脂会因为缺乏 $\Omega-3$ 脂肪酸而造成脂肪鞘更容易过早退化。母乳对这类退化性神经系统疾病的预防作用还有一种解释：配方奶喂养的孩子脑细胞膜的 DHA 浓度偏低，长期如此会造成脑细胞膜有缺陷，使有传染性或有毒性的物质更容易侵入脑细胞。

另外，母乳里富含胆固醇，而配方奶中没有。胆固醇为大脑发育、荷尔蒙以及维生素 D 的生成提供所需的基本物质（在大脑发育最快的时候，摄入更

多食物胆固醇——这是多妙的主意啊!)。研究表明,在第一年里,完全母乳喂养的婴儿比配方奶喂养的婴儿血液中胆固醇含量高。在婴儿成长的关键阶段,喂配方奶,不喂母乳,婴儿因此不能获得让大脑发育的足够营养物质,这似乎不是聪明的做法。

大脑脂肪与人体脂肪

迈克尔·施密特博士在《聪明的脂肪》一书中提出:组成身体所需的脂肪与组成大脑所需的脂肪不是同一类型的脂肪。比如说牛奶里含有大量的饱和脂肪,小牛喝了以后,身体就会快速成长,而牛奶里促进大脑快速成长的脂肪含量就很少。每一个物种的乳汁都适合该物种的生存机制:小牛要奔跑逃生,所以在小牛出生的六个月内,身体就飞速成长,大脑发育则非常缓慢。而人类的生存必须依靠智慧,所以人类宝宝大脑发育非常快。为了促进大脑的快速发育,母乳中富含特殊的多元不饱和脂肪酸(LC-PUFAs),而饱和脂肪含量则很低。因此,人类宝宝大脑的大小在第一年里能够翻三番,但身体的发育比起小牛来就相对缓慢。

让人聪明的糖分 母乳里的主要糖分是乳糖,乳糖在人体内分解成两种单糖:葡萄糖和半乳糖。半乳糖对脑组织的成长来说,是一种宝贵的营养物质。人类学家证明,哺乳动物中智力水平越高的动物,其乳汁中的乳糖含量也越高,所以毋庸置疑,人奶中的乳糖含量是所有哺乳动物当中最高的。牛奶和“某些”配方奶里虽然也含有乳糖,但是含量不及人奶。大豆基质的配方奶和其他不含乳糖的配方奶里是根本不含乳糖的,里面只有蔗糖和玉米糖浆。我们在后面的章节中会讨论到,乳糖还能促进肠道健康。

让人聪明的网络连接 脑细胞,又称神经元,就像错综复杂的电网一样。在婴儿出生后的前两年,大脑发育得很快,这些神经元迅速繁殖,互相连接,形成大脑神经网络。婴儿的大脑产生的网络越多,网络的质量越好,婴儿就越聪明。婴儿和养育者间的每一次互动,都使大脑产生新的网络连接。母乳喂养的婴儿相对来说吃奶更频繁,被妈妈抱得更贴近,有更多的肌肤之亲。所以,每次哺乳,都为正处于发育中的婴儿大脑提供了建立正确连接的机会,每次都会产生更多的神经网络。