

好妈妈圣经
Haomama Shengjing

母乳喂养
全方案

母乳喂养 圣经

杨保军 / 主审 王玉楼 / 编著

Muru Weiyang



sino 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐!

陪伴妈妈和宝宝度过珍贵的哺乳期



新时代出版社

New Times Press

母乳的定义

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。



母乳喂养的意义

母乳喂养不但能增加母子间的身体接触及情感交流，还能使母亲感受与孩子间无法取代的关系，唤起母爱。



母乳喂养圣经



杨保军◎主审

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师

王玉楼◎编著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养圣经 / 王玉楼编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2014.9

(好妈妈圣经)

ISBN 978-7-5042-2257-2

I. ①母… II. ①王… III. ①母乳喂养—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206562号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京龙世杰印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张20 字数 350千字

2014年9月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 48.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717



本系列图书包括四方面内容，分别为《优生圣经》、《母乳喂养圣经》、《宝宝护理圣经》以及《全脑开发圣经》。

《优生圣经》：本书给予准妈妈最全面、最系统、最贴心的指导，让准妈妈在孕期的每一个阶段都能充分了解自己的健康状态，调整好自己的日常生活起居，做好自我保健，轻松应对一切问题，给宝宝开启最健康、最美好的人生。本书旨在传递最权威、最专业、最科学的孕产知识，内容前沿而实用，科学而不艰涩，凝练且信息最大化，易懂易学，让初孕准父母一看就懂，一学就会。

《母乳喂养圣经》：本书指导初为人母的新妈妈成功迈出母乳哺育的第一步；深入回答母乳喂养中可能遇到的各种难题和疑惑；以及解决重回职场的新妈妈如何继续母乳喂养等方面的问题，给妈妈们最科学、最可信的母乳喂养指导。

《宝宝护理圣经》：根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了各方面的知识，针对父母在宝宝0~3岁的养育过程中所遇到的问题，从宝宝的日常护理、营养饮食、身心健康，到宝宝的智力开发等诸多方面，给予年轻父母以全面、科学的优生指导。知识点科学实用，内容丰富，涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

《全脑开发圣经》：本书精选了全脑开发最顶级、最有效的思维游戏，通过这些游戏，让宝宝逐步形成解决问题、辨别真伪、开拓创新的思维体系。在游戏中，宝宝不但可以获得游戏的快乐和满足，还可以挑战四为极限，全面发掘大脑潜能，让宝宝变得越来越健康、越来越聪明。



PART 01

母乳喂养,妈妈给宝宝的最好礼物·1

第一节 母乳喂养,建立良好亲子关系的第一步·2

哺乳有利于建立母子亲密关系·2
“肌肤之亲”有利于乳汁分泌·3

第二节 母乳喂养对宝宝的好处·4

母乳营养是上天赐给宝宝的礼物·4
母乳有益于宝宝的发育·5
母乳更易被消化和吸收·6
母乳有抗感染作用·7
母乳喂养的宝宝视力和听觉会更好·8

母乳喂养的宝宝笑得更漂亮·8
母乳喂养让宝宝心脏更强健·9
母乳喂养的宝宝长大后更健美苗条·9

第三节 母乳喂养对妈妈的好处·10

哺乳可以让妈妈保持健康·10
哺乳其实也是一种良好的休息·11
哺乳令妈妈身体放松,心情愉快·12
哺乳帮助妈妈做一个好妈妈·12

PART 02

孕期的哺乳前准备·13

第一节 生理上的准备·14

想做好哺乳妈妈,必须了解乳房结构·14
孕期乳房会产生的变化·15
乳房产生乳汁的原理·16
必须要了解的喷乳反射·16
乳房大小不会影响奶量·17
每位妈妈都有分泌乳汁的能力·17
孕期就应开始做好乳房保健·18
乳头凹陷妈妈的孕期准备·18
母乳喂养不会影响妈妈的体型·20
母乳喂养不会促使妈妈早衰·20
孕期做好营养储备,为哺乳做好准备·21
合理的体重增长有利于产后泌乳·21
怀孕初期的3个月准备·22

怀孕中后期的准备·22
准备一套B计划·23

第二节 心理上的准备·23

分娩前也应为母乳喂养做好心理准备·23
最好能够参加哺乳培训·24
孕期就需制定宝宝照顾计划·25
确定自己的哺乳目标·26
建立哺乳信心·26
组建自己的哺乳后备军·27
哺乳前几天,一定要善于求助·28

第三节 哺乳用具的准备·28

购买哺乳胸罩·28
哺乳装的选择·29



哺乳外套 · 30

哺乳毯子 · 31

防溢乳垫 · 32

婴儿背巾 · 32

PART 03

新生儿母乳喂养的关键知识 · 33

第一节 初次喂乳的关键常识 · 34

初乳的分泌 · 34

下奶早准备 · 34

初次见面肌肤相亲很重要 · 35

产后母婴同室能促进母乳喂养成功 · 36

剖宫产后的初次哺乳 · 37

第一次喂奶开始的时间 · 37

体重下降不超过 7% 就要坚持母乳喂养 · 38

哺乳前给婴儿喂糖水或其他饮料的弊端 · 39

帮助婴儿含住乳头 · 39

婴儿含接乳头的正确姿势 · 40

宝宝吃奶姿势大揭秘 · 40

宝宝要吃奶的信号 · 41

小宝宝第一次吃奶时的表现 · 42

宝宝需要的哺乳方式 · 43

完美的哺乳究竟是什么样子的 · 44

几种最常见的哺乳姿势 · 45

怎么知道宝宝吃饱了 · 47

宝宝吃饱了的表现 · 48

喂奶后要帮宝宝拍嗝 · 49

给宝宝拍嗝的技巧 · 50

宝宝一开始不吃奶怎么办 · 51

叫宝宝起床喂奶 · 51

新生儿按需哺乳很重要 · 52

结束哺乳的方法 · 53

第二节 揉一揉，轻松催乳不用愁 · 53

催乳按摩的特点 · 53

催乳按摩的作用 · 54

催乳按摩的介质 · 55

按摩介质的种类和作用 · 56

催乳按摩的注意事项 · 57

树立信心，减少影响泌乳的心理因素 · 57

普通型缺乳 · 59

肝郁气滞型缺乳 · 67

气血虚弱型缺乳 · 69

乳汁淤积 · 71

第三节 妈妈初次授乳的常识 · 73

引产术后的哺乳 · 73

生产中静脉注射也可母乳喂养 · 73

侧切术或者器械分娩的哺乳 · 74

拆掉襁褓后再给宝宝哺乳 · 74

奶水是否充足的判断 · 75



- 产生充足奶水的方法 · 75
- 一次该喂多长时间 · 76
- 需要给他吃两边乳房吗 · 77
- 宝宝吃多久才能吃到后乳 · 77
- 宝宝很饿时再喂是否会吃得更好 · 78
- 等宝宝很饿时再喂奶是否会长得更好 · 78
- 不能立即喂奶的“三个坚持” · 78
- 人工乳头容易让宝宝乳头混淆 · 80
- 喂奶间隙该用安抚奶嘴吗 · 81
- 多久才能让宝宝按时间表吃奶 · 81
- 过分满足宝宝会宠坏他吗 · 82
- 正确处理溢奶问题 · 82
- 解决奶水过剩的技巧 · 83
- 洗澡及其他产后程序 · 83
- 病房中的其他人 · 84
- 产妇的精神状态会对哺乳产生影响 · 85
- 产后寻找专业顾问 · 85
- 有疑问，一定要找到答案 · 85
- 和其他哺乳期的妈妈聊天 · 86

PART 04

哺乳期妈妈的饮食与营养 · 87

第一节 妈妈吃得好，乳汁才充足 · 88

- 促进早下奶的饮食和营养 · 88
- 十大催乳明星食材 · 88
- 产后新妈妈的饮食原则 · 90
- 新妈妈产后饮食营养的调理意义 · 92
- 母乳妈妈要注意饮食多样化 · 93
- 哺乳期妈妈必不可少的七大营养素 · 93
- 母乳妈妈每天要摄入多少热量 · 94
- 剖宫产妈妈饮食新法则 · 96
- 新妈妈应有针对性地进食 · 96
- 新妈妈消化不良的原因 · 97
- 新妈妈要适量补充维生素 D · 97
- 哺乳期妈妈产后缺乳的饮食调理 · 97
- 喝催乳汤的注意事项 · 99
- 刀口发炎的原因 · 99
- 新妈妈乳腺炎的饮食调理 · 100

第二节 新妈妈饮食宜与忌 · 101

- 对新妈妈有益的食物 · 101
- 对新妈妈有益的蔬菜 · 102
- 有利产后补血的食物 · 102
- 新妈妈产后饮食禁忌大公开 · 102
- 新妈妈忌食用辛辣、生冷、坚硬的食物 · 105
- 哺育期不宜节食 · 105
- 新妈妈忌过量饮茶 · 106
- 新妈妈不应急补人参 · 106
- 新妈妈食盐要适量 · 106
- 新妈妈忌过量食用味精 · 107

第三节 特效催乳食疗方 · 107

- 特效催乳食谱 · 107
- 常用催乳中药及催乳方剂 · 113



PART 05

0~3个月婴儿母乳喂养热点问题·121

第一节 关于婴儿表现的热点问题·122

- 吃几口就入睡或总睡觉不吃奶怎么办·122
- 婴儿拒不吸吮母乳怎么办·122
- 吃母乳的婴儿腹泻或便秘怎么办·123
- 鼻塞、呛奶、打嗝应如何处理·124
- 宝宝突然食量大增，我的奶够吗·125
- 宝宝不高兴，可又不想吃奶·126
- 如何对付鹅口疮菌和酵母菌·126

第二节 新妈妈多存在的疑惑·127

- 怎么知道宝宝是否在真的吃奶·127
- 怎么判断宝宝吃了多少奶·128
- 如何判断宝宝吃到了足够的母乳·129
- 睡觉时是否要叫醒喂奶·133
- 如何减少夜间喂奶的次数·134
- 妈妈不觉奶胀是不是没有奶·134
- 婴儿抚触有助于母乳喂养吗·135
- 出院后应如何坚持母乳喂养·135
- 吃母乳还要喂水和果汁吗·136
- 母乳性黄疸是怎么回事·136
- 有母乳性黄疸的婴儿能接种乙肝疫苗吗·137

- 母乳喂养的宝宝需要打疫苗吗·137
- 母乳喂养的婴儿怎样补充维生素K·137
- 母乳喂养的婴儿怎样补充维生素D和钙·138
- 为什么母乳没有牛奶白·139
- 人工喂养对婴儿的健康有何影响·139
- 何谓“暂时性哺乳期危机”·140
- 母乳喂养前是否要彻底清洁乳房·141
- 如何在哺乳期充分休息·142
- 母乳喂养持续多久为好·142
- 该用安抚奶嘴吗·143
- 真的可以在公共场合喂奶吗·143
- 哺乳期可以节食吗·144
- 带宝宝一起旅行如何·144
- 如何平衡社交应酬与哺乳·145
- 哺乳期真的不能吸烟吗·146
- 哺乳能喝咖啡吗·147
- 宝宝在哪里睡觉比较好·147
- 如何克服哺乳瓶颈·148
- 为什么我总是感觉饿·149
- 是否使用橡胶奶嘴·149
- 人工甜味剂是不是不可摄入·150
- 奶水不足情绪不佳怎么办·150



PART 06

4~12个月婴儿的喂养及热点问题·151

第一节 4~6个月婴儿的喂养及热点问题·152

- 4~6个月婴儿生长发育有何特点·152
- 母乳喂养的宝宝为何要添加辅食·152
- 添加辅食最适宜的时间·153
- 过早或过迟添加辅食都不利于婴儿健康·154
- 添加辅食应符合宝宝的实际需要·154
- 婴儿何时需要补充水分·155
- 宝宝辅食的营养标准·155
- 宝宝辅食的种类·155
- 怎样添加辅食·156
- 添加辅食不要影响母乳喂养·157
- 辅食莫以米面为主·157
- 警惕宝宝食物过敏·157
- 辅食不要太咸·158
- 开始加辅食时婴儿拒食怎么办·158
- 加辅食后婴儿不肯吃奶怎么办·158
- 给宝宝吃肉类食品·159
- 造成婴儿食欲不佳的原因·160

第二节 6~7个月宝宝的喂养和热点问题·160

- 6~7个月宝宝喂奶不宜过浓·160
- 6~7个月宝宝不宜断奶的情况·161
- 孩子多大断奶为宜·161
- 给宝宝断奶要逐步过渡·163
- 顺利断奶的方法·163
- 走出断奶的误区·164
- 断奶后宝宝喝什么·164
- 断奶后的辅食添加·164

- 断奶食品的保存期限·165
- 断奶时怎样给妈妈回乳·165
- 夜间喂奶可取吗·166
- 让宝宝正确摄入脂肪·166
- 训练婴儿咀嚼食物的本领·167
- 让宝宝尝试固体食物·167
- 鸡蛋是婴儿的好食品·168
- 给宝宝喂蔬菜·168

第三节 7~9个月婴儿喂养及热点问题·169

- 7~9个月婴儿的发育特点·169
- 7~9个月婴儿应添加的辅食·170
- 婴儿何时吃盐好·170
- 宝宝稀粥的做法·170
- 增加粗纤维的食物·171
- 及时补充维生素A与维生素C·171
- 合理搭配主食和辅食·171
- 从小打好“保胃战”·172

第二节 9~12个月婴儿喂养及热点问题·173

- 9~12个月婴儿的发育特点·173
- 9~12个月婴儿的膳食安排·173
- 合理搭配主食和辅食·174
- 适当给宝宝吃面食·174
- 科学吃点心·175
- 适当控制肥胖宝宝的饮食·175
- 宝宝进食速度不要太快·175
- 宝宝不宜吃的几种食物·176
- 如何培养婴幼儿的进餐兴趣·176



注意食物的均衡搭配 · 177
 给宝宝补充水果的方法 · 177
 教宝宝吃“硬”食 · 178
 谨防不良饮食习惯损害宝宝脑发育 · 179

宝宝饮食卫生的禁忌 · 179
 警惕餐桌上可能出现的危险 · 180
 教宝宝自己进餐 · 180

PART 07

哺乳期的乳房常见问题及养护 · 181

第一节 乳房疾病及保健 · 182

乳头凹陷哺乳与处理 · 182
 哺乳时乳头疼痛的处理 · 182
 乳头皲裂的处理 · 183
 乳头疼痛的处理 · 184
 乳腺管堵塞疼痛的处理 · 185
 得乳腺炎后的乳房护理 · 186
 妈妈乳头平坦或短小的处理 · 188
 乳头扁平或凹陷的处理 · 188
 乳头起疱的处理 · 188
 乳房脓肿的处理 · 189
 乳房肿块的处理 · 190
 乳腺组织发育不足的处理 · 190
 乳头血管痉挛的处理 · 191

酵母菌感染的处理 · 191
 涨奶的处理 · 192

第二节 乳房美观的养护 · 194

生产后的乳房变化及恢复 · 194
 哺乳期乳房的日常性护理 · 194
 哺乳期一定要选择合适的文胸 · 195
 产后如何保持乳房弹性 · 196
 避免乳房下垂的喂奶技巧 · 196
 预防乳房下垂的按摩法 · 197
 勿使用碱性用品清洗乳房 · 198
 产后丰胸按摩法 · 198
 防止两乳分泌乳汁不均影响乳房美观 · 199
 断奶后美胸的按摩 · 200

PART 08

哺乳期的疾病及用药须知 · 201

第一节 哺乳期需要暂停授乳的疾病 · 202

需要暂停授乳的情况 · 202
 无法母乳喂养时，代乳品的选择 · 203
 关于感冒是否影响授乳的问题 · 204

肝炎患者对婴儿的影响 · 204
 妈妈生病和服药时的哺乳情况 · 205

第二节 哺乳期用药宜与忌 · 206

哺乳期妈妈用药注意事项 · 206
 哺乳期用药必须把握的三点 · 206

什么药物最安全 · 207

哺乳期应尽量避免使用的药物 · 208

哺乳期慎重选用的药物 · 209

哺乳期不能使用的抗菌药 · 210

PART 09

母乳喂养与夫妻保健 · 211

第一节 了解哺乳期的性生活 · 212

产后如何重新开启性生活 · 212

产后会终结做爱吗 · 212

我不想让宝宝永远待在我们床上 · 213

高潮和润滑剂亲密结合 · 213

月经复潮后会影响母乳质量吗 · 214

月经期或同房会影响哺乳吗 · 214

第二节 哺乳期的避孕 · 215

哺乳期的避孕 · 215

用哺乳来避孕 · 215

障碍避孕法 · 216

荷尔蒙避孕法 · 216

其他的避孕法 · 217

第三节 哺乳期的锻炼 · 217

哺乳期加强锻炼 · 217

运动不会影响哺乳 · 218

运动服和哺乳 · 218

PART 10

分离时的奶水挤出和储存 · 219

第一节 挤奶的技巧 · 220

什么情况下需要挤奶 · 220

自己决定要不要吸奶 · 220

掌握正确的挤奶方式 · 221

学会用手将奶水挤出 · 222

吸奶能产出多少奶 · 223

怎样正确使用吸奶器 · 223

手动吸奶器 · 224

选购吸奶器的时需要了解的信息 · 225

用吸奶器吸奶 · 226

解放双手的自制吸奶文胸 · 228

如何找一个合适的场所吸奶 · 228

第二节 重返职场 · 229

规划产假 · 229

规划照顾宝宝的人 · 229

重返职场前，全面规划自己的母乳计划 · 230

量身定制工作和学习计划 · 230

工作场所如何吸奶 · 231

跟你的老板聊聊上班时的挤奶问题 · 232

跟同事沟通 · 232

规划你的挤奶时间 · 233



在工作场所制定好吸奶计划 · 234

理想的吸奶场所 · 235

假如工作过程中无法吸奶 · 235

如果时间不充裕 · 235

多久吸一次奶才算合适 · 235

吸奶时间的频率安排 · 237

非常有创意的吸奶技巧 · 237

上班时如何储存挤出来的奶 · 238

吸奶时感觉乳房疼痛难忍 · 238

第三节 其他分离 · 239

军人妈妈 · 239

旅行、度假及婚礼 · 240

妈妈住院 · 240

回到宝宝身边 · 241

PART 11

自然断奶与被迫断奶 · 247

第一节 断奶前的各种疑问 · 248

宝宝要母乳喂养多长时间 · 248

不用哺乳，生活不会轻松些吗 · 248

继续哺乳对我有什么好处 · 249

按大自然的步调断奶 · 250

断奶理念 · 250

断奶方法 · 251

关于断夜奶 · 252

决定何时让宝宝断奶 · 254

了解宝宝断奶时你可能会有的感受 · 254

找出一个最容易断奶的方式 · 255

开始断奶 · 255

最后一次哺乳 · 255

第四节 吸出母乳的保存 · 241

乳汁储存要点 · 241

现实的母乳储存情况 · 242

怎样保存母乳 · 243

存奶的器具 · 243

直接让宝宝吃掉的母乳 · 243

放至冰箱冷藏的奶水 · 244

如何加热冷藏的奶水 · 244

如何在冰箱里冷冻奶水 · 244

对冷冻的母乳进行解冻 · 245

挤出的奶水有异味 · 245

如何保持吸奶器的干净 · 246

关于吸奶器的部件和奶瓶消毒 · 246

第二节 关于断奶的种种原因 · 256

因为怀孕了只能断奶 · 256

我想怀孕，可是不行 · 257

我要回去上班或上学 · 257

因为医疗需要断奶 · 258

我不想断奶，可是宝宝想 · 258

宝宝突然拒绝我的乳房 · 259

不能保证正常的哺乳时间而断奶 · 259

第三节 喂奶时间长短决定了断奶的方法 · 260

你只给宝宝喂了几天奶 · 260

你给宝宝喂奶4~6周 · 260

在宝宝3~4个月时开始断奶 · 260

- 你给宝宝喂了6个月奶·260
- 你给宝宝喂了9个月奶·261
- 在宝宝一岁时开始断奶·261
- 在宝宝18个月时开始断奶·261
- 如果宝宝在准备好之后断奶·261
- 如何比大自然预期的更快断奶·262
- 给不足6个月的宝宝断奶·262
- 给6个月到一岁大的宝宝断奶·263
- 给一岁以上的宝宝断奶·263
- 突然给宝宝断奶的心理安抚·264

PART 12

特殊宝宝的特殊哺乳·269

第一节 早产儿和多胞胎的哺乳·270

- 有特殊需要的宝宝·270
- 坚定给早产儿哺乳的信心·270
- 提供充足的母乳喂养早产宝宝·271
- 低体重儿的哺乳技巧·271
- 给多胞胎哺乳的小诀窍·272
- 多胞胎哺乳可能碰到的难题·273
- 多胞胎妈妈怎样管理自己的乳房·274
- 给多胞胎喂奶的合适姿势·274

第二节 其他疾病宝宝的哺乳·276

- 宝宝在得病时的母乳喂养·276
- 小儿唐氏综合征的哺乳·276
- 唇裂儿与腭裂儿的哺乳·276

- 妈妈们对断奶有什么感受·264
- 再大的宝宝都需要你精心的照顾·265

第四节 断奶后的重新启乳·266

- 重新喂奶有多难·266
- 消除重新开始生产乳汁的不适·266
- 引导宝宝回到乳房上·267
- 做一个哺乳倡导者·268
- 最好不要重蹈覆辙·268

乳糜泻、囊性纤维化等消化不良病症的哺乳·277

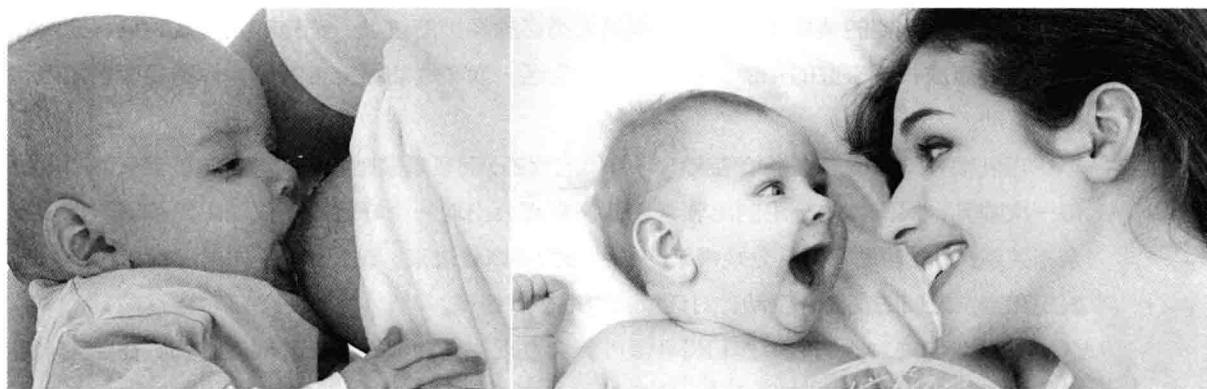
附录一 0~1岁宝宝各月发育指标大监测·278

附录二 宝宝必需的营养素一览·302



PART 01

母乳喂养， 妈妈给宝宝的最好礼物



第一节

母乳喂养，建立良好亲子关系的第一步



哺乳有利于建立母子亲密关系

哺乳，是母亲的天职，是这个世界上最奇妙、最自然的过程；哺乳，对于宝宝、妈妈以及整个家庭，都具有无与伦比的重大意义。其实，正因为哺乳是妈妈的天性，很多人才会认为，教妈妈们如何哺乳是很没必要的。从某种程度上来讲，这种说法也对，不过，虽然哺乳是一个妈妈天生的本领，并不意味着每一位妈妈都能自然而然地懂得如何给宝宝哺乳，所以哺乳和其他生活技能一样，也是需要学习的。

或许你之前了解到了很多的母乳喂养知识，知道不少关于母乳富含营养和免疫物质的说法，然而，如果你跟哺乳妈妈们交流过，就会发现，其实她们更享受的是哺乳过程中与宝宝的亲密互动和联系。看着宝宝扎在怀里静静地吃奶，是很多妈妈一生的美好回忆。

哺乳对于每一位妈妈而言，都是一场特殊的挑战。科学研究表明，母乳喂养对于妈妈和宝宝都是非常重要的情感建立过程，也是人类必须经历的过程。选择哺乳方式，最终会决定宝宝的健康成长，家庭的和谐，甚至未来的生活。为了成功给宝宝喂奶，你需要很多知识和很多帮助。

母乳喂养不但能够提供给宝宝不可替代的营养，而且是鼓励妈妈照顾宝宝的最天然方式。每一次哺乳，妈妈体内分泌的泌乳素和催产素都会出现一个峰值，不仅使妈妈和宝宝建立起亲密关系，还会帮助妈妈从分娩带来的各种压力中恢复过来。试想一下，如果没有哺乳，那么，妈妈和宝宝之间的交流、互动、对话就会少很多、很多。

如果我们来对比奶瓶喂养和母乳喂养就会发现：奶瓶喂养和母乳喂养的妈妈在给宝宝喂奶时，采取的姿势不同，所以也会让宝宝的感觉不同。比如，当一位妈妈用奶瓶给宝宝喂奶时，手势会很僵硬，也不会把宝宝抱得很紧，整个姿势看起来尴尬奇怪。这样的话，宝宝感觉到的是妈妈的衣服贴着自己的脸和手，而没有那种肌肤上的亲密和触感。如果你再仔细观察，就更能发现一个秘密，那就是妈妈在喂奶瓶时，多是让宝宝面朝外而不是面朝自己，或者干脆让宝宝自己拿着奶瓶。与此相反的是，当一个妈妈哺乳时，她的身体就变成了一个大“奶瓶”，在整个喂奶过程中，孩子的脸颊贴着妈妈的肌肤，仿佛在进行一次全身接触的拥抱；同时，宝宝的小手也会抚摸妈妈的乳房，而妈妈的大手也会抚摸宝宝的身体和头部，整个过程庄严、肃穆又充满母爱。



由这些不断重复的全身接触的拥抱产生的情感联系非常强烈，强烈得让妈妈和宝宝难以分离。而这种难以分离，既是哺乳关系上的难以分离，更是情感上的难以分离。而这种难以分离，正是妈妈和孩子建立起来的天生的亲密联系。

并且，现实的情况是，很多使用奶瓶喂养宝宝的妈妈后悔自己没有亲自哺乳，而很少有哺乳的妈妈希望她们曾经用奶瓶喂养宝宝，之所以出现这样的差异，除了心理情感因素外，也有科学依据。比如，当一个用奶瓶喂养的妈妈听到宝宝哭闹时，她用头脑反映出孩子饿了；而当一个母乳喂养的妈妈听到宝宝发出想吃奶的声音时，整个身体都会发生一种夹杂着母爱和母乳分泌的奇妙化学反应。而这种爱的滋生也可以证明母乳喂养有助于治愈情感创伤和产后抑郁症。



“肌肤之亲”有利于乳汁分泌

亲自抱着宝宝对于妈妈和宝宝双方都是非常有益处的。在每一个妈妈的眼中和心中，能够亲手抱着小宝宝，真是一次愉悦的感受和享受呢！怀胎十月，一朝分娩，当终于能够亲手抱着宝宝喂奶的时候，真的是十分幸福。

无论是成人与成人之间，还是成人与宝宝之间，皮肤之间的接触都是很重要的。即便是没有满月的宝宝，当一些妈妈半躺着让宝宝的胸和肚子都贴在自己胸前皮肤上的时候，宝宝的脖子会支撑起头来找妈妈的奶头。虽然此时婴儿的脖子没有什么力量，但是他们的确能够做到。

最重要的是，抱着宝宝对于哺乳也有帮助，因为这样可以使妈妈的乳汁更早、更快地分泌出来，使得哺乳时的奶水更加充足，从而能够让宝宝及早吃上妈妈的奶。

当然，除了能够让妈妈的小宝宝更早开始吃奶，帮助妈妈的奶水更加顺利地分泌，和宝宝之间的亲密接触还有很多很多的好处：

- 稳定宝宝的心率、呼吸和体温；
- 稳定妈妈的体温；
- 防止以后出现产后抑郁症；
- 减轻宝宝的压力；
- 为宝宝减轻对医疗和陌生环境的恐惧；
- 减轻妈妈的压力；
- 增加妈妈和宝宝之间的互动；
- 增加哺乳成功的可能性，延长哺乳时间；
- 有助于产妇的产后身体恢复；
- 有助于建立早期的母子亲密关系；
- 宝宝和妈妈相互感受到温暖；



○妈妈的拥抱可以安抚宝宝的情绪。

有研究指出，产后一个小时内的亲密接触有助于哺乳的开始，而且这时候被妈妈抱过的宝宝，比没有经历亲密接触的宝宝要听话，情绪也比较稳定。即便这样，也不需要一生下宝宝就给妈妈立刻抱啊、喂奶啊什么的，就算错过了产后第一个小时，你还是可以成功哺乳，做一个好妈妈。放轻松，不要把生产和产后都弄得像自己正在经历一场战役一样。

如何跟宝宝亲密接触是你哺乳能否成功的关键。首先，妈妈要把衣服解开，或者脱掉，宝宝就光着身子或者盖个毯子就可以了（不要戴手套，不要戴头巾，让宝宝用自己的小手适应妈妈的体温，一切都可以很完美）。如果你害怕宝宝因为头露在外面，体温变得很低的话，宝宝帽子是个不错的选择。抱着宝宝，躺在那里静静地休息，盖上一张毯子或者一条毛巾保温就好啦。要切记，不要抱得太紧了，轻轻地将宝宝放在你身上，然后慢慢地摇晃，好有爱的画面，不是吗？

在母乳喂养过程中妈妈的声音、心率、气味和肌肤的接触都是对婴儿视、听、触、味、温度感觉的良好刺激，有利于婴儿大脑的发育，更有利于促进成年后的心理与社会适应性的发展。

第二节

母乳喂养对宝宝的好处



母乳营养是上天赐给宝宝的礼物

没有任何配方奶粉能与妈妈身体生产的乳汁相媲美。乳汁含有宝宝身体需要的所有维生素、矿物质及其他营养素，当然，其中包含的很多物质尚未发现或者不被外人所知。

母乳每顿饭、每天或者每个阶段，其量与质会随着婴儿的生长和需要而呈现相应的变化。在乳量方面，婴儿出生后3天之内，虽然妈妈乳房没有那么饱满，但是每次喂奶也能产出2~20毫升的初乳，完全可以满足宝宝生长对营养的需要。随着婴儿的长大，产乳量会随着需求的增加而增加，例如，分娩后半个月之内每日泌乳量可达500多毫升；1个月时平均可达600毫升，有的可达到900~1000毫升。而在质的方面，母乳是随时间而变化的，生完宝宝第一天和一个月后的母乳成分是不同的，甚至凌晨和下午的母乳也有差别。对于新生儿来说，妈妈的身体会根据宝宝出生的时间进行自动识别，并给予宝宝合适的保护和营养。更神奇的是，