

给宝宝 37°C 的母爱

140 个哺乳技巧, 100 个喂养问题, 40 个饮食宜忌, 6 种特殊喂养

母乳喂养 圣经



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



汉竹·亲亲乐读系列

母乳喂养 圣经

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养圣经 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3678-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187371 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

母乳喂养圣经

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 张 瑜 曹 静 吕增芳 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 16
字 数 100千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3678-5
定 价 39.80元 (附赠挂图: 图解特效催乳按摩法)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



汉竹·亲亲乐读系列

母乳喂养 圣经

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

“宝宝吃奶很频繁，是不是我的奶不够呢？”

“乳房小，就没奶吗？”

“母乳喂养真的会使乳房下垂、身材走样吗？”

“我想为宝宝背奶，要怎样做才能工作背奶两不误？”

.....

别担心，只要翻开本书，所有关于母乳喂养的疑问就会迎刃而解。

母乳是上天给每一个刚出生的小天使量身打造的最适合、最营养的食物。每个妈妈都有母乳，这无关乎你的乳房大小，是顺产还是剖宫产，也无关乎任何遗传因素，只跟一件事紧密相连，那就是你对宝宝的爱。因为母乳本身就是一份带有温度的母爱，也是由爱而生，只要爱得足够执著，新妈妈都能成功实现母乳喂养。

本书从孕期开始，就教你通过护理乳房和调节饮食来打造“发奶”体质，还着眼于时下新妈妈最关注的开奶、催乳、追奶、背奶、断奶等热点问题，一一做出专业、科学的阐释，并对剖宫产妈妈、乙肝妈妈、生病妈妈以及双胞胎、早产儿、过敏宝宝、黄疸宝宝等特殊的母乳喂养给予了格外的照护和最实用的指导方案，尽全力让每一个天使宝宝都能享受到珍贵的母乳。

此外，本书精心挑选出大家在母乳喂养中经常遇到的疑问和困惑，事无巨细，都为妈妈们一一解答，让新妈妈倍感亲近和温暖。

宝贝儿，不只是你需要我，更是妈妈需要你，你仰望妈妈的纯真眼神，不断抚摸妈妈的稚嫩小手，小脑袋一点一点，小腮帮一起一伏，那副享受吸吮的小模样，让妈妈的心都融化了，原来母乳喂养是这么美妙！

母乳喂养是父母对宝宝一生的承诺，为了这份 37℃ 的母爱，请将母乳喂养坚持得再长久些吧！

如何成为最优秀的“奶牛”

如果你还在怀孕中，请看这里

很多孕妈妈在孕期都会发现：乳房胀大了许多，在孕晚期甚至会有些许初乳……其实，当你对母乳喂养还没有太多概念的时候，身体已经先思想而行，开始为母乳喂养做准备了，这是一种生理本能。请每一位孕妈妈顺应自己的身体本能，在怀孕期间就开始为母乳喂养做准备。

注意孕期营养

孕妈妈营养不良会造成胎宝宝宫内发育不良，还可影响产后乳汁的分泌。孕期孕妈妈可适当多吃含丰富蛋白质、维生素和矿物质类的食物，为产后泌乳做准备。

有些孕妈妈害怕发胖，平时只吃素食，或者偏食、挑食，这都不利于胎宝宝的生长发育和产后乳汁的分泌。孕妈妈应该适量增加动物蛋白和动物脂肪的摄入，增加胸部的脂肪含量，让乳房更丰满，这就为以后的母乳喂养打下了很好的基础。

进行乳房保养

在怀孕五六个月时，要开始按摩乳房。孕妈妈可以在洗澡后，用适量橄榄油轻擦在乳头上，再轻轻按摩，并向外牵引乳头，反复数次，可防止乳头凹陷。孕妈妈也可以用温湿毛巾敷在乳房上片刻，再由乳头开始环形摩擦至整个乳房。扁平乳头、凹陷乳头严重的孕妈妈，应在医生指导下，使用乳头纠正工具进行矫治。（具体内容参见本书 28~35 页）

定期产前检查

定期进行产前检查，发现问题及时纠正，保证孕期身体健康和顺利分娩，是孕妈妈产后能够分泌乳汁的重要前提。

学习喂养知识

在宝宝出生前尽可能多地了解母乳喂养知识，比如和正在母乳喂养的妈妈聊聊、读一些相关书籍或者去听听医院的母乳喂养课程，可以帮助孕妈妈树立母乳喂养的信心。

小链接

还有更多孕期为母乳喂养所做的各项准备，请参看本书第 28 页“为母乳喂养成功做准备”。



准爸爸的参与和支持，
会大大增强妈妈母乳
喂养的信心。

即使宝宝出生了也不晚，这里看过来

看到随处可见的配方奶广告，喂还是不喂？这难坏了不少新妈妈。其实这样的纠结大可不必——只要掌握正确的方法，绝大多数新妈妈都可以成功实现母乳喂养。即便在孕期并没有为母乳喂养做过什么准备的新妈妈，在宝宝出生后再采取行动也完全来得及。

产后 72 小时内为泌乳过渡期

对于头几天的少乳现象，新妈妈不要慌张。因为产后 72 小时为建立泌乳期，是泌乳量从少到多的过渡时期。这个时期，新妈妈最需要做的就是让宝宝多吸吮，而不是立即使用奶瓶喂养，因为这样反而减少了新生儿对母亲乳头的刺激，从而导致乳汁分泌更少，母乳喂养失败。

出生后半小时内早接触、早吸吮

世界卫生组织和联合国儿童基金会对于纯母乳喂养的推荐定义为：在出生后半小时内给予婴儿早接触、早吸吮，除母乳外不添加任何食物和饮料（包括水）。

宝宝吸吮的次数越多，对母亲乳头和乳晕的刺激也越多，乳汁分泌就越多，另外还可预防乳汁淤积。

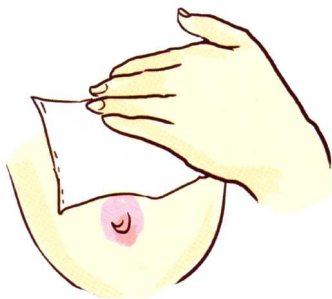
选择适合自己的哺乳姿势

不论是顺产妈妈还是剖宫产妈妈，都要在医护人员的指导下学会正确的哺乳方法——宝宝的嘴及下颌紧贴新妈妈乳房，新妈妈与宝宝胸部紧贴胸部、腹部紧贴腹部，这样宝宝就很容易将乳头和大部分乳晕吸入口中。哺乳之前，新妈妈要让自己躺舒服或坐舒服，然后让宝宝贴近自己，而不是自己贴近宝宝。

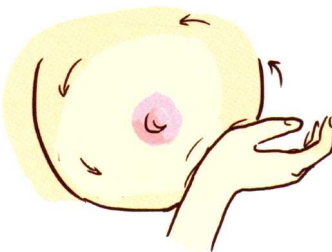
小链接

产后更多母乳喂养常识，请参看本书第 37 页“成功母乳喂养的秘诀”。

安全有效的催乳按摩



① 先热敷乳房，可以用热水袋或热毛巾，热敷双侧乳房各 15 分钟。



② 用手掌根部轻轻按摩，乳房的每个部位都要按摩到，有硬结的地方要重点按摩。



③ 用拇指、食指在乳晕边缘轻轻挤压，挤压时手要随时换方向，保证每个方向都要挤到。

哺乳 = 瘦身，让母乳喂养更长久些吧

在对新妈妈为何不坚持母乳喂养的一项调查中，我们惊奇地发现，担心哺乳会影响身材恢复的新妈妈竟然占了近一半的比率。这些新妈妈认为如果哺喂宝宝就得多吃、多补，不利于体形恢复，所以干脆就放弃哺乳，这是极不正确的。

哺乳有助于消耗新妈妈热量

专家提醒新妈妈，产后最佳的瘦身秘方就是哺乳，因为喂母乳有助于消耗母体的热量，其效果比起节食、运动，丝毫不逊色！



哺乳每天可消耗 500 卡热量，相当于 2 公里长跑消耗的热量，无须节食，就能轻松减肥。

在整个孕期，孕妈妈体内会积存很多热量，以供哺乳时期使用，这些热量相当于一个中等身材女性 20 天的热量所需。产后如果不哺乳，就得靠大量的运动或节食来消耗掉热量，自然十分吃力，而且对产后身体的调理和恢复也非常不利。

在哺乳期的前三个月，新妈妈怀孕时在体内储存的脂肪，可以借助哺乳消耗掉，由于哺乳的妈妈所消耗的热量较多，自然比不哺乳的新妈妈容易恢复产前的好身材。同时，哺乳还可加强新妈妈新陈代谢和营养循环，将体内多余的营养成分输送出来，减少皮下脂肪的堆积。

哺乳并不意味着要大补

有些新妈妈不禁要问，为了保证充足的奶量，不是得大补特补吗？这分明是增加体重！这也可能是现在很多爱美的新妈妈不愿母乳喂养的真实原因。

实际上，哺乳妈妈需要的营养很多，所以要尽量进食各种食材，如水果、蔬菜、豆类、肉类、乳制品、粗粮、各种汤汁等，而不仅仅是单纯的大鱼大肉。荤素搭配、粗细搭配的饮食原则，不仅可以保证有充足的奶水喂养宝宝，还有助于新妈妈产后的身体恢复，对产后体形的再塑也十分有利。

母乳喂养不是一个人的事

有调查显示，宝宝刚出生时，96%的新妈妈都会尝试母乳喂养，宝宝3个月后，这一比例下降至60%，宝宝6个月后则降至11%。可见，每个新妈妈都想用自己的乳汁把宝宝养得壮壮的，可是母乳喂养不是新妈妈一个人的事儿，需要周围人共同努力才能将母乳喂养进行到底。

医生、护士的专业指导

母乳喂养这件事，跟医护人员关系很大，孕育路上，好的医生和护士会鼓励新妈妈树立母乳喂养的信心，在产后住院的几天时间里，护士会为新妈妈提供一些哺乳方面的专业指导，帮助解决开奶、胀奶等方面的问题。相反，一些不负责任的医生会劝新妈妈放弃母乳喂养，并向你推销各种品牌的配方奶，此时，新妈妈一定要坚持自己的立场。

新爸爸是最好的“催乳师”

母乳喂养不仅是个生理过程，也是一个微妙的心理过程，新妈妈每天都开开心心的，睡眠和饮食都很不错，乳汁自然会比较充足。此时，新爸爸的作用就显得至关重要了。关心、支持、赞美都会让新妈妈产生正面情绪，保持心情愉快，有利于保证泌乳量。

月嫂或婆婆要认同母乳喂养

新妈妈坐月子期间，一般会由月嫂或婆婆来照顾母子。有些月嫂或婆婆嫌做各种催乳汤、下奶菜很麻烦，认为给宝宝冲配方奶更省事，就总在新妈妈耳边念叨：“你的奶不好，宝宝肯定不够吃。”时间长了，必定影响新妈妈的情绪。所以，在一开始，新妈妈和新爸爸就要跟家人或护理人员表明态度——我们就要母乳喂养。

领导、同事的支持和鼓励很重要

大部分新妈妈重返职场后就放弃母乳喂养了，一来因为工作压力大，泌乳量越来越少；二来觉得背奶很麻烦，也不方便。其实，新妈妈在上班前的一两个星期可以先回到办公室熟悉一下环境，与领导商谈一下工作的细节问题，能让你尽快适应上班的节奏。只要不影响工作，相信大多数领导都会支持新妈妈母乳喂养的。



吃得好，心情好，奶水自然又多又好！

饮食四部曲，调理又催乳

随着一声嘹亮的啼哭，宝宝终于降临人间了。看着疲惫虚弱的妈妈，再看看嗷嗷待哺的宝宝，家人的第一反应就是赶紧给妈妈补补，好尽快下奶。专家建议，产后的饮食要分阶段性，调理和催乳要循序渐进，不可急于求成。

产后第1周，以开胃为主

不论是哪种分娩方式，新妈妈在最初的一周里都会感觉身体虚弱、胃口比较差。如果这时强行进食油腻的“补食”，只会让新妈妈的食欲更加减退。而且，第1周是新妈妈排恶露的黄金时期，同时产前的水肿以及身体多余的水分，也会在此时排出。因此，第1周暂时不要吃得太油腻，以免恶露排不干净。本周的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收也好。

动物食材和植物食材搭配得当，催乳效果会更好。



产后第2周，以恢复为主

进入月子的第2周，恶露逐渐减少，颜色和第一周相比不那么鲜红，新妈妈的伤口基本上愈合了。经过第1周的精心调理，本周新妈妈胃口应该明显好转，这时可以多食补血食物，调理气血。苹果、梨、香蕉能减轻便秘症状又富含铁质，动物内脏更富含多种矿物质，是天然的维生素补剂和补血剂。

产后第3周，以催乳为主

宝宝长到半个月以后，胃容量增长了不少，吃奶量与时间逐渐形成规律。新妈妈这时完全可以开始吃催乳食物了。鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等都是很有效的催乳汤。如果加入通草、黄芪等中药，效果更佳。

产后第4周，以进补为主

产后第4周可是恢复产后健康的关键时期。身体各个器官逐渐恢复到产前的状态，都正常而良好地“工作”着，它们需要在此时有更多的营养来帮助运转，尽快提升元气。

在分娩后的第4周，新妈妈可以多进食一些补充营养、恢复体力的营养菜肴，也可为满月后开始独立带宝宝的生活打好身体基础。

没有母乳喂养的妈妈就不是好妈妈吗

母爱，无关乎奶多奶少，100%用心就是好妈妈！有的时候，由于各种原因，不得不放弃母乳喂养的妈妈不要为此感到遗憾，也不要心存内疚。出生在现代的宝宝是很幸运的，尽管不能吃妈妈的奶，但还有配方奶，一样能让宝宝健康成长。

哪些新妈妈不适合母乳喂养

虽然母乳喂养对母子双方都有益，但在有些情况下，如妈妈有以下疾病时，为了宝宝的身体健康，不能进行母乳喂养：

传染性疾病；

代谢疾病：甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、糖尿病；

肾脏疾病：肾炎、肾病；

心脏病：风湿性心脏病、先天性心脏病、心脏功能低下；

其他类疾病：服用哺乳期禁忌药物、急性或严重感染性疾病、乳头疾病、孕期或产后有严重并发症、红斑狼疮、精神疾病、恶性肿瘤、艾滋病、妈妈隆过胸等。

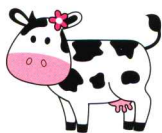
正确选择配方奶

市场上琳琅满目的配方奶让新妈妈很是纠结，不知道该选择哪一种。其实，只要是国家正规厂家生产、销售的，适合新生儿阶段的配方奶都可以选用。但在选用时需看清生产日期、保质期、保存方法、厂家地址电话、调配方法等。最好选择知名品牌、销售量大的奶粉。如果宝宝对动物蛋白有过敏反应，那么妈妈应选择全植物蛋白的婴幼儿配方奶粉。再次强调，除非特殊情况，最好坚持母乳喂养。

虽然没有吃母乳，但宝宝沐浴着妈妈暖暖的爱，一样聪明健康。



目录



母乳喂养，宝宝健康第一步

金水银水，不如妈妈的奶水

母乳喂养，宝宝好，妈妈也好	24
初乳最珍贵	25
不要浪费一滴初乳	25
前奶和后奶，一个都不能少	26
母乳喂养的宝宝不爱“上火”	26
至少保证纯母乳喂养6个月	27
母乳不仅提供营养，还能滋养宝宝心灵	27

为母乳喂养成功做准备

做好心理准备——做幸福的“奶牛”	28
整个孕期，乳房都在为哺乳做准备	29
做好孕期乳房护理	30
孕期乳汁异常要警惕	31
乳房变，胸罩也要变	31
乳头扁平、凹陷及时纠正	32
孕期调理饮食，打造“发奶”体质	33
需要注意的生活细节	34
哺乳期间也要戴胸罩	34
选对哺乳装备，让母乳喂养更简单一些	35





成功母乳喂养的秘诀

母乳喂养的 11 个误区

妈妈奶水少，不喂配方奶宝宝就会挨饿	38
宝宝 5 个月以后，母乳营养不够，必须添加配方奶	38
经过冷藏的母乳会变味，不如喂配方奶	39
乳房不胀了，就表示乳汁不够了	40
一定要一边喂 10 分钟，再换另一边	40
生病了就不能哺乳	41
吃药了就不能哺乳	41
宝宝出生后 8 小时再进行哺乳	42
母乳喂养会使乳房下垂、身材走样	42
患“母乳性黄疸”的宝宝就不能吃母乳了	43
吃母乳的宝宝易腹泻	43

哺乳技巧让母乳喂养事半功倍

每次喂奶前的准备工作	44
让宝宝含住乳晕而非乳头	44
轻松帮助宝宝含住乳晕的小窍门	45
正确的喂奶姿势让哺乳更轻松	45
适合的才是最好的，哺乳姿势大搜罗	46
早接触早吸吮，让母乳顺利到来	48
多接触多吸吮，让奶水更多更足	48
按需哺乳，是宝宝最大的快乐	49
宜采取一侧乳房先排空法	49

判断奶水是否充足的 5 个标准	50
越怕不够吃，就越不够吃	50
如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头	51
对症“下药”，奶水不足不用愁	51
轻松搞定喂奶频率	51
采用正确的姿势挤奶	52
不要让宝宝含着乳头睡觉	52
喂奶也要放松心情	52
吃奶时别忘了协助宝宝呼吸	53
掌握宝宝是否吃饱的 9 个信号	53
不同类型乳头的哺乳技巧	54
哺乳时注意腰腹部保暖	54
宝宝拒绝吃奶，妈妈需提高警惕	55
夜间哺喂宝宝有讲究	55

第一次喂奶很讲究

出生半小时内让宝宝吃第一口奶	56
不要浪费珍贵的初乳	56
第一次喂奶，注意乳房清洁	57
奶水少也够吃	57
帮助宝宝正确地含住乳房	57
顺产妈妈第一次哺乳	58
剖宫产妈妈第一次哺乳	59
让宝宝美美地打个嗝	59

开奶，成功哺乳的第一步

开奶的最佳时间	60
开奶前不要喂糖水和牛奶	60
母婴同室利于开奶	60
开奶 5 部曲，新妈妈远离疼痛	61
不要总担心没有奶	61
需要找专业开奶师开奶吗	62
宝宝是最好的开奶师	62
动动手，自己也能开奶	62
刚开奶的新妈妈要避免乳头受伤	63
通畅乳腺管，防止奶胀	63
只要坚持，就会成功开奶	63

催乳，给宝宝充足的乳汁

不要急着第一天就喝下奶汤	64
吃好睡好心情好，奶水自然多又好	64
避开危险食物，养出好母乳	65
催乳要循序渐进	65
催乳不是大补	66
充分睡眠助泌乳	66
勤吸吮，让奶水多多	66
奶少妈妈别发愁，试试奶阵刺激法	67
安全有效的催乳按摩	68
充分排空乳房可促进乳汁分泌	68
混合喂养也不要放弃哺乳	68
积极预防急性乳腺炎	69
增加喂奶次数，左右交替喂奶	69
不要轻易给自己贴上奶少的标签	69

追奶，保卫宝宝的口粮

每个妈妈都是一头奶牛，你也不例外	70
勤吸就会有奶，这是个真理	70
按摩追奶，只需 3 步	71
你不知道的追奶秘密——吸奶器	71
跟支持母乳喂养的人在一起	72
不要让乳房总处于胀满的状态	72
好心情让妈妈奶水多多	72
追奶妈妈要多休息	73
预防产后失眠很重要	73
新爸爸要做追奶妈妈的坚强后盾	73



剖宫产妈妈成功哺乳全攻略

别怀疑，剖宫产妈妈当然也有奶	74
妈妈清醒后就要让宝宝吸吮	74
剖宫产后正确的哺乳姿势	75
防止发生乳头混淆的小秘诀	75
少用止疼药	76
母乳里真会“残留”麻药吗	76
术后输液也可喂母乳	76
重视剖宫产妈妈的心理恢复	76
剖宫产妈妈不要盲目催乳	77
一开始乳汁不足怎么办	77
剖宫产妈妈更易贫血	77

让母乳与辅食和平相处

辅食添加看宝宝，别看月份	78
不要把辅食当做“离乳食品”	78
即使母乳量足也要添加辅食	79
过早添加辅食不可取	79
慎重对待市场上的婴儿辅食	79
添加辅食并不是给宝宝减母乳	80
母乳依然是最完美的食物	80
职场妈妈怎样保持良好的母乳喂养	80
添加辅食有讲究	81
避免辅食和母乳“打架”	82
辅食添加四部曲	82
宝宝的第一道辅食	83
过敏宝宝怎么吃	83



母乳喂养常见问题及专家解答

妈妈们最常遇到的困惑

我的奶到底什么时候“下来”	86
妈妈尚未下奶，宝宝能吃饱吗	86
没下奶让宝宝吸吮是白费力气吗	86
为什么第1周宝宝体重反而下降了	87
宝宝每个月的吃奶量到底有多少	87
可以躺着给宝宝喂奶吗	88
怎么知道宝宝是不是饿了	88
产后前几天如何根据大小便判断宝宝是否吃饱	88
宝宝吃奶特别频繁，是不是我的奶不够呢	89
我的奶里有血丝，还能喂宝宝吗	89

怎么能让夜间躺喂更安全、舒服呢	89
到底按需哺乳还是按时哺乳	90
按需喂养的宝宝生活会不规律吗	90
乳汁看着稀，是不是缺乏营养	91
乳房小，就没奶吗	91
热敷乳房时，毛巾一会就凉了怎么办	91
每次吃奶需要多长时间	91
宝宝只肯吃一侧的乳房怎么办	92
宝宝吮吸时听不到“咕咚”吞咽的声音，他是在吃奶吗	92
宝宝有时睡觉时间长，中间应该叫醒宝宝吃奶吗	92
6个月添加辅食，母乳就没用了吗	92
纯母乳喂养的宝宝需要喝水吗	93
吃母乳的宝宝要不要补充鱼肝油和钙	93
我习惯洗完澡后就哺乳，这样对吗	93
宝宝洗完澡后能马上喂奶吗	93
怎么知道宝宝含乳头的的方法对不对	94
喂奶时宝宝哭闹，能把乳头硬塞给宝宝吗	94

