

当代母亲的全新育婴方法

自然 母乳 喂养 养

[德] 汉娜·洛思罗普 著
王璇 等译



辽宁教育出版社

[德] 汉娜·洛思罗普 著
王 琰 马 丽 陈冰哲 译

自然 母乳 喂养 自然 母 喂 养

辽宁教育出版社
2001年·沈阳

图书在版编目(CIP)数据

自然母乳喂养/[德]洛思罗普著;王琰译. - 沈阳:辽宁教育出版社,2001.8

ISBN 7-5382-6085-4

I. 自… II. ①洛… ②王… III. 母乳喂养-基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049609 号

Originally published as Das Stillbuch,

Copyright© 2000 by Kösel Verlag GmbH & Co., Munich.

版权所有 翻印必究

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 字数:200 千字 印张:9 1/4

印数:1-5 000 册

2001 年 8 月第 1 版

2001 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:王文斌 唐日松

责任校对:王 玲

封面设计:冯少玲

版式设计:赵怡轩

定价:18.00 元

NA 60/05

目 录

第一篇 母乳喂养——顺应自然

第一章 母乳喂养值得一试	3
第二章 准备好进行母乳喂养	31
第三章 母乳喂养时会发生什么	48
第四章 开始母乳喂养	71
第五章 母乳喂养须知	101
第六章 如果你有问题	120
第七章 如果宝宝有了问题	137
第八章 特殊情况	155
第九章 自然疗法	182
第十章 结束喂养关系	196

第二篇 妊娠，分娩——母乳喂养和婴儿

第十一章 为孩子做好准备	215
第十二章 孩子的降生	234
第十三章 与孩子的情结	245
第十四章 和孩子在一起的最初几周	250

2 自然母乳喂养

第十五章 孩子长大了！第一年	265
第十六章 生命在继续	280
附录 产后用顺势治疗方法一览表	290
致 谢	294

第一篇

母乳喂养
——顺应自然

第一章

母乳喂养 值得一试

看 到一个满意而快乐的新生儿是会使每位有过婴儿的母亲动心的。世界上除了妈妈的奶，对新生儿来说没有更为令人满意、更为健康的食物了。但事实上是，哺乳对某些母亲来说比其他母亲更容易一些。如果没有支援、信息知识和自信心，有些母亲便放弃了这种哺育婴儿的方式。现在她们势必会记起了当时的难处，甚至在多年以后，会感到因没有给她们的孩子这种特殊的恩惠而悲伤和失望。另一方面，那些真正克服了母乳喂养所带来的难处的母亲，常常在未来的岁月里因此而加强了母子间充实而密切的感情关系。

为什么写这本书

我的女儿，安娅，于 1972 年降生于弗吉尼亚州的一家小医院里。虽然我的丈夫鲍勃和我当时住在乡下，但在我怀孕后期，我们每周都要驱车 30 公里到市镇里去参加为双亲开办的

4 自然母乳喂养

分娩教育讲习班。通过这些讲习班的课程，鲍勃和我学会了要相信分娩与哺育孩子的天生的自然过程。安娅的降生，我没有用药，是在我丈夫抚育的帮助下进行的，是我一生中最紧张但很丰富的一次经历。这便为复杂而自然的一种养育孩子的关系打下了基础。

在我们离开医院之前，我们的儿科医生来了，他为我们的孩子向我祝贺。并让我安心，说我们的女儿完全健康，并已达到降生时应有的体重。他告诉我只要她饿时就要在家里常给她吃奶，包括在夜里也这样。

回来的那些日子里，我读书知道婴儿应该一天喂五次奶，并在夜间中断八小时。当我问到如果我的孩子整夜睡觉时我应做些什么时，我的儿科医生眼睛一眨便说，“如果真是那样，就让她睡好了。”很清楚，这可能是不大可能的事！

很快在照料孩子这方面我感到很安心了。这也是很自然的事。安娅一夜醒来几次，但我已对此有所准备，所以这对我没有多大的干扰。我常是在她醒来前几分钟醒来。在室内半明半暗的灯光里，我把她抱在我床上，或是和她一起坐卧在我的那个舒服的摇椅里，我几乎快睡着了。回顾起来，在起初数周内我说不清楚安娅常饿几次。幸亏听了我那位聪明的医生平和又令人安心的话，我根本就不必想有什么日程表。我认为我这段没出什么问题的哺乳的经历是正常的。

很清楚，对于母乳喂养这一自然的过程，可用的信息知识的缺乏是令人震惊的。这种信息知识的缺乏扼杀了许许多多妇女母乳喂养的成功。

当安娅九个月的时候，我们移居德国。在那里和一些朋友谈话中我很惊奇地发现，竟有这么多原来想自己哺乳的妇女，对这种喂奶的方法却有受挫折而失去信心的经历。她们认为应该劝告其他孕妇可别自己哺乳。她们

的经历与德语的这个字“stillen”（平静、抚慰、平和的含义）相去甚远。她们所经历的与我所经历的对照起来截然不同。这使我很困惑。我奇怪像母乳喂养这样自然而然的事怎么会变成了这样一个问题。

我设计了一项调查研究工作，开始系统地询问母亲们她们在这方面的经历。我也询问妇科专家和儿科医生、助产士、护士以及父母咨询中心的顾问。很清楚，对于母乳喂养这一自然的过程可用的信息知识的缺乏令人震惊。这种信息知识的缺乏扼杀了许许多多妇女的母乳喂养的成功。确实如此，在我生下我儿子凯利所经历的不正常产时我就对此有所体会。然而我成功地奶大了他，就是因为我深深地相信自己和我的身体，也因为我有前次带安娅成功的经验。

根据这些体会，我决心写一本书帮助其他的母亲们，让她们和我所享有的一样，也能有一段使人受益的哺育孩子的时光。回到美国后，我在哈佛医学图书馆，以后又在芝加哥市郊里契哺乳联合会研究图书馆度过了很多时日，收集了所有当时对这一课题有用的文献资料。对于母乳喂养研究的主导研究人员和创立“里契哺乳母亲联合会”人士能够欢迎我，并亲自和我面谈一切，我深表感谢。我开创了母乳喂养支援组运动，使之成为第一个德国里契哺乳联合会领导组织——现在那里已经有了1000个支援组。这本书，出自我内心的激励，根据研究所得，以及亲自和几千个年轻母亲的接触而写成，现在已送到大约有300万妈妈和爸爸手中，也正被译为多种语言的版本。

我们从哪儿开始

人类生活诸多领域中很少有像妊娠、分娩、母乳喂养和作

6 自然母乳喂养

父母等这么多地受到时尚和医学思潮所影响的了。过去妈妈们常亲自给婴儿哺育自己的奶，因为没有正当的变通方法。当她们奶多时，有时就会成了别人婴儿的奶妈，或是挤出奶来送或卖给奶库。母亲的乳汁过去常常是一种珍贵的商品。

在婴儿食品配方充斥市场的时候，很多人对之很热情。终于人们能够计量、测出与分配每个婴儿应该喝多大量和喝多少次了——真是挺科学的！按准确的日程表进行用奶瓶哺乳变得比遵照自然本能进行乳房哺乳更为先进了。突然间这样的喂养就成了准则：推迟生后最初的母乳喂养时间，坚持四小时一次生硬的日程，夜间长时间中断，限定喂食次数，在搂抱于乳房前就用瓶喂奶，或是在母乳喂养后再用瓶计量或补喂（补足婴儿“需要”的量）。附加给母乳喂养的许多条件助长了妇女们失去自信，总认为她们几乎没有给她们的孩子什么营养。尤为甚者，在分娩与待产期间常规药物的使用妨碍了母子在生产之后相互情结的形成（见 245 页），消极地危害了母乳喂养中母子的关系。并且以瓶喂奶也会符合一些母亲的爱好，她们曾经是没有善待自己身体而成长起来的。商业婴儿喂配方奶的生产者在倡导随此而来的“瓶哺乳的欣快感”方面起了很重要作用。为了推销他们的产品，他们走得太远，甚至宣称他们的“奶”与母乳相同。通过广告，他们巧妙或不怎么巧妙地影响着一些新妈妈，使她们怀疑自己亲自哺乳的能力。他们在发展中国家中散布并促销他们的配方奶。其结果是灾害性的。婴儿（比方说，在非洲）在那时，多亏是母乳喂养，在生命的第一年就得到比较良好的保护，没有受到感染和营养不良；但当在不卫生的条件下，错误配制的这种满足细菌的配方奶代替了妈妈的奶的时候，婴儿便开始数以千计地死去。因为家庭收入很低，配方奶常常稀释以延长使用，因此不能给婴儿提供足够的

营养。

世界卫生组织（WHO）关于市场出售代乳制品的国际法规正在设法向人们通告这一问题。对婴儿配方奶的制造商的十条规定之一是禁止在产科单位免费赠送样品包等此类的广告宣传。不幸的是，这种努力不是很成功。尽管美国在 1994 年签署了这一法规，甚至是先进的美国医院也没有遵守其条款。妇女离开医院时仍然接受这种免费配方奶；惟一的区别就是将进行亲自母乳喂养的妇女比将进行瓶喂的妇女所接受配方奶包比较小而已！

今天环境条件更为有利了，但是关于母乳喂养的许多忧虑、偏见、作法和老妈妈论仍然存在。许多预产妇女如果了解母乳喂养对健康有重要的益处，是会选择母乳喂养的。但她们没有得到足够的关于母乳喂养的信息知识以做出颇有见识的选择。就是在她们决心进行母乳喂养之后，她们常常也得不到足够的鼓励和支持。

世界卫生组织

世界卫生组织（WHO）成立于 1948 年，现有 191 个成员国，包括有美国和加拿大。它在促进健康和防止疾病的领域里，在世界范围内提供指导方面很有作用。总的说来，它支持母乳喂养作为促进儿童健康的一种手段，尤其是在发展中国家。

婴儿友好医院

世界卫生组织，连同联合国儿童基金会（UNICEF）在 1991 年创办了婴儿友好医院组织。通过这个组织，许多医院和产科中心被认同并受到奖励，因为它们坚持执行“母乳喂养成功的十个步骤”，这十个步骤是这两个联合国组织认为是十分重要的。遵循这十个步

骤的医院就会为母乳喂养提供最佳可能的援助。一旦被确认，这些医院等就被命名为“婴儿友好”——即你孩子降生的最好的场所。

母乳喂养成功的十个步骤

- 第一步 具有书面的母乳喂养方针，并作为常规要向全体医护人员通报。
- 第二步 培养全体医护人员学习执行这一方针所必须掌握的技术。
- 第三步 对所有孕妇宣讲母乳喂养的好处和做法。
- 第四步 帮助母亲生产后约一个小时便开始进行母乳喂养。
- 第五步 给母亲演示如何进行母乳喂养，如何持续授乳，即使她们必须和孩子分开时也这样进行。
- 第六步 除了母乳外不给新生儿食品或饮料，遵医嘱除外。
- 第七步 实行“新生儿母婴同住”。让母亲和婴儿一天 24 小时呆在一起。
- 第八步 有要求就鼓励她母乳喂养。
- 第九步 对进行母乳喂养的婴儿不给人工乳头或橡皮乳头。
- 第十步 培养成立母乳喂养援助小组，并在母亲出院或出诊所时介绍她们去参加。

为了母乳喂养成功，妇女们必须有有力而聪明的指导。她们需要赋予能力以相信她们自己，加强她们的自信心和自爱，因为这些对培育高水平自尊的家庭是最好的条件。这一目标应该是我们共同优先考虑的最重要的事。

当妈妈们没有得到她们所需的支援，就会在创造和宝宝之间的哺育关系上出现麻烦，这就是吉娜所发现的，她的故事如下。

西伦娜是我的第一个孩子。我们姐妹中没有一人是亲自哺乳的。我完全没有经验，确实需要帮助。医院里大多数护士都很好，都要给我帮助。当我一需要她们把西伦娜抱来时，她们马上把她抱来。但她们没有一个明白一些如何进行母乳喂养的。对我的作法她们也没表达出她们自己的怀疑之处，或向我提出相反的忠告。

很多事都错了。我还很奇怪为什么没有一个人叫我不要用乳头罩进行母乳喂养呢，哪怕有一次劝告也行。我一开始就用了乳头罩，因为有人说我的乳头“不适合”亲自哺乳。西伦娜不喜欢恒我用乳头罩的乳头，我并不奇怪。她太小了，在她嘴里的这个大乳头一定是不舒服的。

当奶下来的时候，我的乳房充盈起来，人人都告诉我有些异常——因为奶并不自然地流出来，我不得不用吵人的吸奶器。这样我就要坐在一个无扶手、又无靠背的、不舒服的椅子上，每次要半个小时。我的双臂发麻，后背酸疼，我感到很紧张。一种恶性循环开始了。我一整天都挤奶，用痛疼挤出的奶。西伦娜开始不要我亲自奶她了。当我设法把她放在我的乳房上时她便尖声哭闹。成了一场令人沮丧的、力竭声嘶的折磨。我没有放弃。尽管早期有困难，到现在我已让西伦娜单一地直接吃我的奶已有六个月了，这要感谢我的朋友丽兹给我的帮助。现在我认识到，如果一开始我能得到身边的人的有支持力的、正确而不互相矛盾的帮助，如果有人教给我如何正确而舒适地把孩子放在我的乳房边，如果我让我的孩子时时都和我在一起，如果我不用乳头罩而常常进行喂奶，这样我们就能省去了一大堆麻烦了。

成功的母乳喂养

当条件合适又有适当的帮助和爱心，并且在孩子降生后母

子没有分开，很自然地彼此熟悉，这样，进行母乳喂养是不成问题的。下面是一位分娩后的新妈妈所说的话。

我的分娩学习班使我准备好进行母乳喂养。我的老师看待母乳喂养是理所当然的事。我在访问一个母乳喂养互助组时，也亲眼目睹了几位真实生活中的哺乳的母亲。

梅里萨一生下来就被放在我乳房边，对她进行称体重和检查后又带回到我这里。在放到我乳房这儿的过程中我得到了有积极意义的帮助……回到我们产房里来，在没有任何压力之下我们这些妈妈可以决定我们是要昼夜24小时和孩子在一起呢，还是让护士带一定时间。并且要决定是让我们的宝宝睡在我们床边摇篮床里呢，还是在床上倚偎在我们身旁。我们还可说是否是自己换尿布，或留给护士或我们的同伴去换。如果我们的宝贝不是全部时间和我们在一起时，我们对医护人员所说的不要给孩子补充喂奶的指示必须注意执行。我的周围都是友好的、步子轻缓的护士，她们在这里给我指导和支援。她们愉快地鼓励我。担心我有奶不够孩子吃的恐惧，有恐惧也很快就被她们的话给驱散了，如说“我从来还没有遇到过一位不能母乳喂养的妈妈呢，你看着吧。”

为什么母亲们选择母乳喂养

母亲们因不同原因而选择母乳喂养，这里是一些原因：

“通过母乳喂养，我和我的孩子深深相爱，而不是依恋着家。我感到比用瓶喂奶更自由、更灵活。几乎在任何地方我都能哺乳。我用不着担心开水、奶的配方或是给奶瓶消毒等问题。”

“如果我们被邀请去某些地方，我们也能够呆在那里。我

总是能准备好劳瑞的饮食——温度正好、量也正好，时间也正好。”

“用过去六个月母乳喂养省下的钱，我们就能够在夏天出去旅游了。”

“丘纳费和我崔育成了深深的情结。当他长大一点的时候，他会用他棕色的一双大眼睛凝视着我，喂奶时还轻轻地抚摩着我。这种情感的收与受是双方的。”

“通过母乳喂养，一种强烈的爱在莎瑞和我之间培育起来。”

但这些实际的和感情的原因并不是母亲进行母乳喂养惟有的一些原因。许多妇女在内心深处最关注的是她们宝宝的健康。

母乳中有什么？

由于自然界的安排，所以每位母乳在任何一定的时间内对她的孩子都是最好的食物。母乳对适应婴儿营养所需，对适应其生长速度和免疫系统来说是最为理想的了。婴儿配方奶工业之所以用牛奶制成商品，不是因为牛奶最和人奶相似，而是因为牛奶可以大量地获得，并且与其他的相对来说也不怎么费事，花费又不是很多就能生产制作。

牛奶与母乳最明显的不同就是牛奶适合于牛和牛犊长大。母乳是由适合人类婴儿生长的东西构成。人的乳房奶中有许许多多可以识别出的蛋白质、酶和其他矿物质，这些使吃了这种奶的婴儿得到补养、保护和生长。这种乳房奶还包含许多目前尚不知道的成分。

婴儿配方奶是模仿母乳而制造的。但是我们都会明白对真实的东西来说那不过是一种不良的代用品。那么，母乳里有什

么呢？它的益处又是什么呢？

水

人奶所包含的主要是水：所有其他的成分都溶于水中。人乳房奶保持了水和其他成分之间的一种完美的弹性的关系。例如，婴儿在一次喂食中首先得到的奶是多水的，是解渴的，而在一次喂食结尾时的奶是多乳酪的，含有更多的东西（请见51页“泌乳反射”）。一个完全靠母乳为食的孩子通常不需要喝额外的液体饮料，甚至是在炎热的夏季，只要让他吃够了奶，并且他的妈妈自己又饮了足够的饮料就可以。（一位母亲如严重脱水，会影响其奶源。）

蛋白质

奶中主要的蛋白质叫做酪蛋白和乳白蛋白。酪蛋白是一种粗糙凝结的蛋白质（是酸奶、乳酸酒、酸软干酪和其他乳酪的主要成分）；另外一方面，乳白蛋白是一种更平滑的蛋白质，和从凝乳酪中分离出的牛奶中清澈水样部分相似。在牛奶中酪蛋白和乳白蛋白的比率比在母乳中的比率要高。这就意味着以牛奶作基础的配方奶比母乳有大量更粗糙、更凝结的奶蛋白质。酪蛋白在婴儿胃中凝在一起，要比较细的乳白蛋白更难以消化得多。

因为有这种凝集成块的倾向，配方奶制造公司要在婴儿配方奶中进行稀释、调匀并加入乳融剂。即便如此，我们还可以观察到：用瓶喂奶的婴儿更容易出现消化性问题，如胃气胀和便秘。很明显，一个新生儿只能部分地消化牛奶中的蛋白质；其余的就是以粗大形式的粪便而排出体外了。

因为母乳婴儿可以完全吸收，所以吃妈妈奶的婴儿用较少