



随书赠送  
VCD光盘一张

戴耀华 刘茵 等 / 编著

# 母乳喂养 与人工喂养 200 问

# 200 QUESTIONS

## ON BREASTFEEDING & BOTTLEFEEDING

中国妇女出版社



母乳喂养  
●人工喂养 200问  
200 QUESTIONS  
ON BREASTFEEDING & BOTTLEFEEDING

戴耀华 刘茵 等 / 编著

**图书在版编目(CIP)数据**

母乳喂养与人工喂养 200 问/戴耀华,刘茵等编著. —北京:中国妇女出版社,2006. 6

ISBN 7-80203-313-6

I. 母… II. ①戴…②刘… III. ①母乳喂养—问答②婴儿—鲜乳—哺育—问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047225 号

**母乳喂养与人工喂养 200 问**

---

作 者:戴耀华 刘 茵 等/编著

策划编辑:一 禾

责任编辑:一 禾

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限公司

开 本:145 × 210 1/32

印 张:9.875

字 数:220 千字

版 次:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 1 次

印 数:1—6000 册

书 号:ISBN 7-80203-313-6

定 价:17.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



母乳喂养  
与人工喂养 **200问**  
**200 Questions**  
on Breastfeeding & Bottlefeeding

母乳是大自然赋予婴儿的最佳礼物

 **内容简介**  
**CONTENTS**

为什么母乳喂养比人工喂养好？

如何安排哺乳时间？

哺乳期如何进行乳头护理？

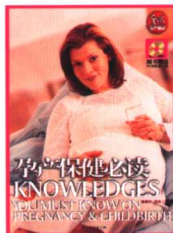
母乳不足怎么办？

婴儿为什么会吐奶？

催奶该吃什么？

此书帮助你掌握更多关怀备至的有关母乳喂养的知识，让你成功进行母乳喂养，并深谙其中的幸福、美和必要性。

# 中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

策划编辑: 一禾

责任编辑: 一禾

封面设计: 风爱水工作室  
TEL: 13811344240

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)





[前言]  
Preface

现代社会,随着物质条件的改善,人们开始讲究生活质量,孩子降生后是自己亲自给孩子哺乳,还是用人工方法喂养?这个在旧时并不是问题的问题,对现代许多怀孕的女子来说,往往会成为她们心中的一对矛盾,她们或是因为工作太忙,或是因为献身于事业,或是为了追求时尚或保持体形,对是否要给孩子哺乳犹豫不决。

在我国,曾经有过一段时间,由于工作的繁忙和社会的不重视,致使许多母亲选择了人工喂养法喂养孩子。上世纪 80 年代开始,由于世界各地有关专家的呼吁、世界卫生组织和联合国儿童基金会的提倡,母乳喂养越来越受到各地母亲的重视,现在只要条件许可,新母亲大多会主动选择亲自哺乳,而不会轻易放弃母乳喂养了,这真是一件大好事,因为研究和长期跟踪调查已表明,母乳喂养是对孩子健康最有好处的喂养方法,没有别的人工方法可以取代它的功效。

大自然的安排和配方是最完美、最优秀的安排和配方。

其实,科学地安排,懂得具体的更完善的方法,掌握更多的有关母乳喂养的知识,工作、事业、体形并不一定会与母乳喂养发生根本性的矛盾,只要你留意,就会在身边找到许多这样的例子。最大可能地利用自然条件,以最好的方法喂养孩子,何乐而不为?我们这本书就是想利用众多专家积累的经验和研究结果,为你提供哺乳所需的详尽知识,帮你顺利渡过新为人母的这段特殊时刻。

我们呼吁所有新母亲尽最大可能采用母乳喂养法喂养孩子,以给孩子一个更好的将来!

——编者



母乳喂养  
●人工喂养

200问

200 QUESTIONS  
ON BREASTFEEDING & BOTTLEFEEDING



目录 · CONTENTS

## **1 第一章 母乳喂养的好处**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 为什么母乳喂养的婴儿抵抗力强       | 3 |
| 为什么母乳更能促进婴儿生理机能的全面健康 | 4 |
| 母乳喂养的其他好处有哪些         | 7 |
| 可以给母亲和家人带来极大的方便      | 7 |
| 经济上的好处               | 7 |
| 增进母子感情               | 8 |
| 母亲会变得更温柔通达、更善解人意     | 8 |
| 有利于培养孩子的健全个性         | 9 |
| 对母亲的健康有利             | 9 |

## **11 第二章 选择母乳喂养要作些什么准备**

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 孕时该为母乳喂养作些什么心理准备     | 13 |
| 怀孕时需对乳房乳头作什么护理       | 14 |
| 孕时为哺乳该作哪些饮食调理        | 15 |
| 孕时为哺乳该注意哪些生活细节       | 17 |
| 产前该为母乳喂养准备什么用品       | 18 |
| 婴儿出生头三天该为母乳喂养作什么准备   | 18 |
| 为什么产后还须作进一步母乳喂养心理准备  | 21 |
| 产后为什么最好早与婴儿接触、多与孩子接触 | 22 |

**25 第三章 母乳喂养的具体操作**

产后头两天是否要喂婴儿糖水或牛奶	27
母乳是怎么产生的	28
乳汁的分泌量为什么与婴儿食量有关	29
催产素在泌乳中起什么作用	31
帮助促使乳汁更大量地分泌	31
抑制乳汁喷射反射	32
催产素的其他作用	32
婴儿是如何吃奶的	33
三种反射	33
正确的吸吮动作	33
婴儿吃饱了	34
婴儿吸不出奶水是怎么回事	35
问题产生的原因	35
为什么婴儿的吸吮姿势不对	36
如何让婴儿正确含接乳头	37
婴儿吸吮姿势好的标志	37
婴儿吸吮姿势差的标志	38
新生儿有什么生理特点	39
新生儿的生理特点	39
婴儿出生后就有吸乳和消化母乳的能力吗	42
产后新乳母的乳房是如何变化的	43
为什么产后要关注乳房的变化	44
产后何时给婴儿开奶为宜	45
哺乳前和哺乳后的乳房保健	46

如何对待扁平、内陷或内翻的乳头	47
产后如何进行一般性乳房护理	47
预防乳头皴裂和感染	47
按摩乳房	48
知道如何从婴儿嘴里抽出乳头吗	49
为什么母婴早同室很重要	50
用两侧乳房哺乳好吗	51
母乳喂养开始前喂牛奶好吗	52
对婴儿的不利	52
对母亲的不利	52
坚持夜间母乳喂养有什么好处	53
乳母需要每次都清洗乳头吗	54
什么样的哺乳姿势最好	54
为什么哺乳要采取一侧乳房先排空法	56
怎么知道母乳足不足	56
怎么知道母乳不足的婴儿缺多少乳量	57
母乳会太多吗	58
一天哺喂多少次算合适	59
哺乳时间需要调整吗	60
如何知道母乳营养好不好	61
白天母乳哺喂怎么进行	62
夜间母乳哺喂怎么进行	63
不讲时间随意哺喂行吗	64
母乳为什么会有阶段性的营养成分变化	66
初乳为什么最宝贵	67

初乳太稀可以喂孩子吗	68
哺乳为什么有利于产妇身体康复	69
影响母乳分泌的原因有哪些	69
母乳喂养的时间怎么安排好	72

## **75 第四章 母乳喂养要注意的问题**

婴儿为什么会吐奶	77
婴儿为什么会喷奶	78
母乳喂养会使婴儿的大便更稀吗	79
母乳喂养不好怎么办	80
婴儿生长缓慢、偏瘦，乳母该怎么办	81
乳母为什么要注意自身的休息	82
乳母为什么还还要注意保持好心情	83
母乳喂养的婴儿会消化不良吗	84
母乳喂养的婴儿出现消化不良怎么办	85
分清原因，合理用药	86
禁食	86
减少奶量	86
逐渐恢复奶量	86
便后洗臀	87
判断有无脱水	87
哺乳母亲有病怎么办	87
哺乳期间乳母可以吃药吗	88
暂停哺乳可做些什么补救措施	90
有病需服药者	90

乳头开裂、乳腺炎者	90
因工作而一时不能继续哺乳者	91
母乳喂养也会造成婴儿肥胖吗	91
哺乳母亲需要作哪些个人牺牲	93
中医怎么谈论乳母情绪对泌乳的影响	96
婴儿的哭闹都与饥饿有关吗	97
乳母日常该注意哪些细节问题	98
母乳不足通常是什么原因造成的	99
母乳不足怎么办	101
要按科学的方法喂奶	101
乳母精神愉快、情绪稳定是保证乳汁分泌的重要条件	101
要让乳母有充分的休息	101
营养丰富合理是乳汁分泌的基础	102
适当进补催乳营养食品	102
母乳喂养会影响乳母的体形吗	102
如何判断乳母哺乳是否适当	103
哺乳期该怎样护理乳房	105
不能正常哺乳时怎样挤奶保存母乳	106
乳母乳房出现“奶核”怎么办	107
怎么判断婴儿是否吃饱了	108
漾奶和吐奶有什么不同	109
混合喂养要注意什么问题	110
产后乳房胀得像石头是怎么回事	111
预防乳房肿胀	113

乳房胀痛主要由哪几种原因引起	113
导管阻塞	114
乳腺炎	114
乳房脓肿	114
乳热	114
怎样预防乳腺炎和乳房脓肿	115
处理阻塞的导管	115
治疗乳腺炎和乳房脓肿	115
乳头疼痛怎么办	116
疼痛的乳头可能导致母乳喂养中断	117
预防乳头疼痛	117
怎样治疗乳头疼痛	117
乳头皲裂怎么办	118
乳头扁平没法给婴儿哺乳怎么办	120
乳头内陷	120
如何处理扁平乳头	121
乳头操和乳盖	121
乳头太长怎么办	122
婴儿拒绝母乳喂养怎么办	123
婴儿可能生病	123
母乳是否太多太冲	124
婴儿用过奶瓶吗	125
婴儿是否和乳母分开过	125
母亲是否限制母乳喂养	125
母亲是否做了让婴儿不开心的事	126

婴儿得到的乳汁是否不够	126
怎样让婴儿不再拒绝母乳喂养	127
乳母的乳房会漏奶吗	128
乳母奶中有血是怎么回事	129
母乳不足与母亲信心有关吗	129
怎样从湿尿布及婴儿体重了解婴儿是否吃饱了	130
湿尿布试验	130
给婴儿测体重	131
婴儿增重不够会是哪些原因	132
婴儿可能生病	132
母亲哺乳的次数不够	132
婴儿吸吮的时间不够长	133
母亲严格规定哺乳的时间	134
母亲过早给婴儿添加辅食	134
婴儿吸吮姿势不对	135
母亲的喷射反射差	135
母亲缺乏信心	136
母亲对母乳喂养缺乏热情	136
母亲营养不良	136
母亲服用避孕药	137
母亲的乳量确实少	137
婴儿老是哭闹会是哪些原因	138
婴儿病了	138
吃的奶不够	138
婴儿没吃到足够的后乳	140



母亲吃的食物使婴儿不舒服	140
爱哭的婴儿	140
哺乳真的会使乳母发胖吗	142
早期下床活动	143
饮食合理	143
亲自哺乳	143
做产后体操	143
哺乳期就是避孕“安全期”吗	144
束身对泌乳有无影响	146
哺乳会影响乳母体形吗	147

## **149** 第五章 工作母亲如何应对哺乳

工作母亲哺乳时间要作哪些调整	151
乳母工作节奏该如何调节	152
挤奶和白天喂儿的安排	153
坚持母乳喂养	153
如何挤奶、喂存奶、保存奶	153
如果母亲准备用牛奶喂婴儿	154
如果母亲决定用配方奶粉喂婴儿	155
正确而仔细地教照顾婴儿的人	155
在工作场所	155
如何设法储存母乳	156
对付溢奶该做哪些准备	157
用手挤母乳的技巧	157
挤奶前的准备	158