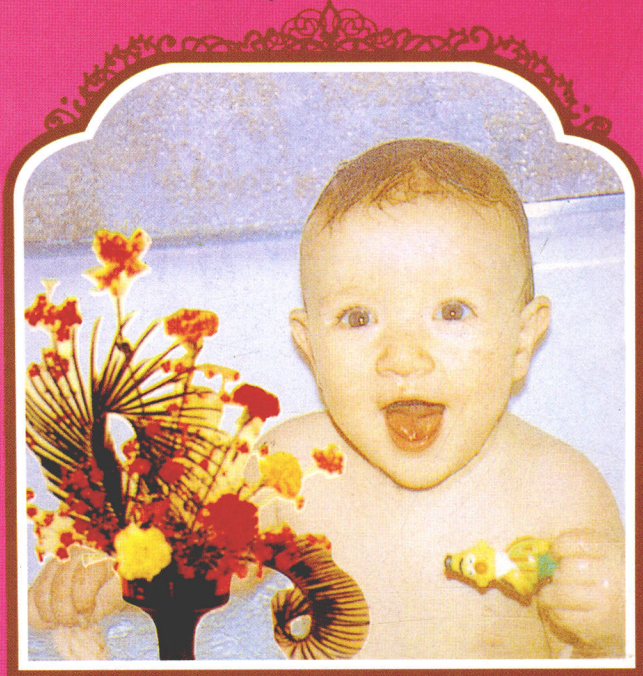


绘画本

母乳喂养

MURU WEI YANG HUIHUA BEN

主编 众也



浙江科学技术出版社

母乳喂养

主编 众 也

苏工业学院图书馆
藏书章



世界卫生组织和联合国
儿童基金会联合声明
**保护、促进和支持
母乳喂养！**

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母乳喂养/众也主编;方如琴等编. —杭州:浙江科学技术出版社,2000.6

ISBN 7-5341-1444-6

I.母... II.①郑...②蒋... III.婴幼儿-哺育, 母乳-基本知识 IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29241 号

母乳喂养

主编 众 也

*

浙江科学技术出版社出版

浙江广育爱多印务有限公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 字数 50 000

2000 年 6 月第 1 版

2006 年 1 月第 15 次印刷

ISBN7-5341-1444-6/R·232

定价:3.00 元

责任编辑:宋东

母乳喂養精心培育既
是人生百年的基礎，又
是家庭溫馨、社會文明
的依託。母乳喂養好！

卫生部妇幼卫生司司长
中国母乳喂養技术指导委员会主任

王鳳崗

一九九六·十二·十二

主编 众也

编者 方如琴 张宝濂 梦平 甘春雨 邵明

绘图 郑凯军 陶文杰

前 言

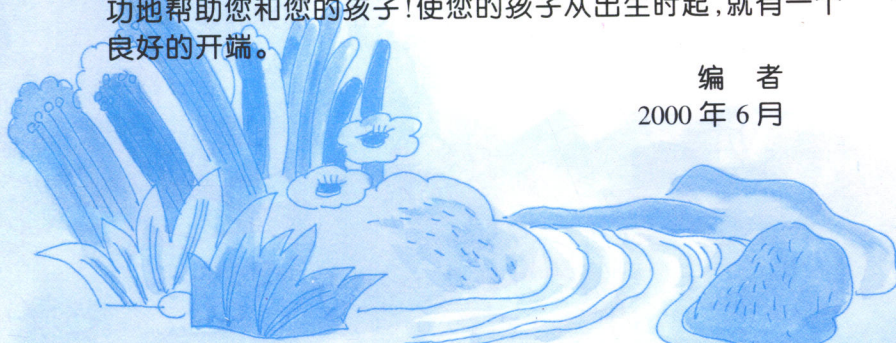
自有了人类,便有了母乳喂养,它哺育着整个人类。这古老的文明,已伴随人类进入了现代,然而近年来却被奶粉占去了一席之地,而且有越演越烈的趋势,似乎人类应该由牛奶来喂哺,这无疑令人遗憾。因此,我们不得不为这伟大的、自然的、传统的文明呐喊起来。当我们提笔写《母乳喂养》这本宣传小册子的时候,我们的脑海中升腾起来的是“伟大的母爱”。

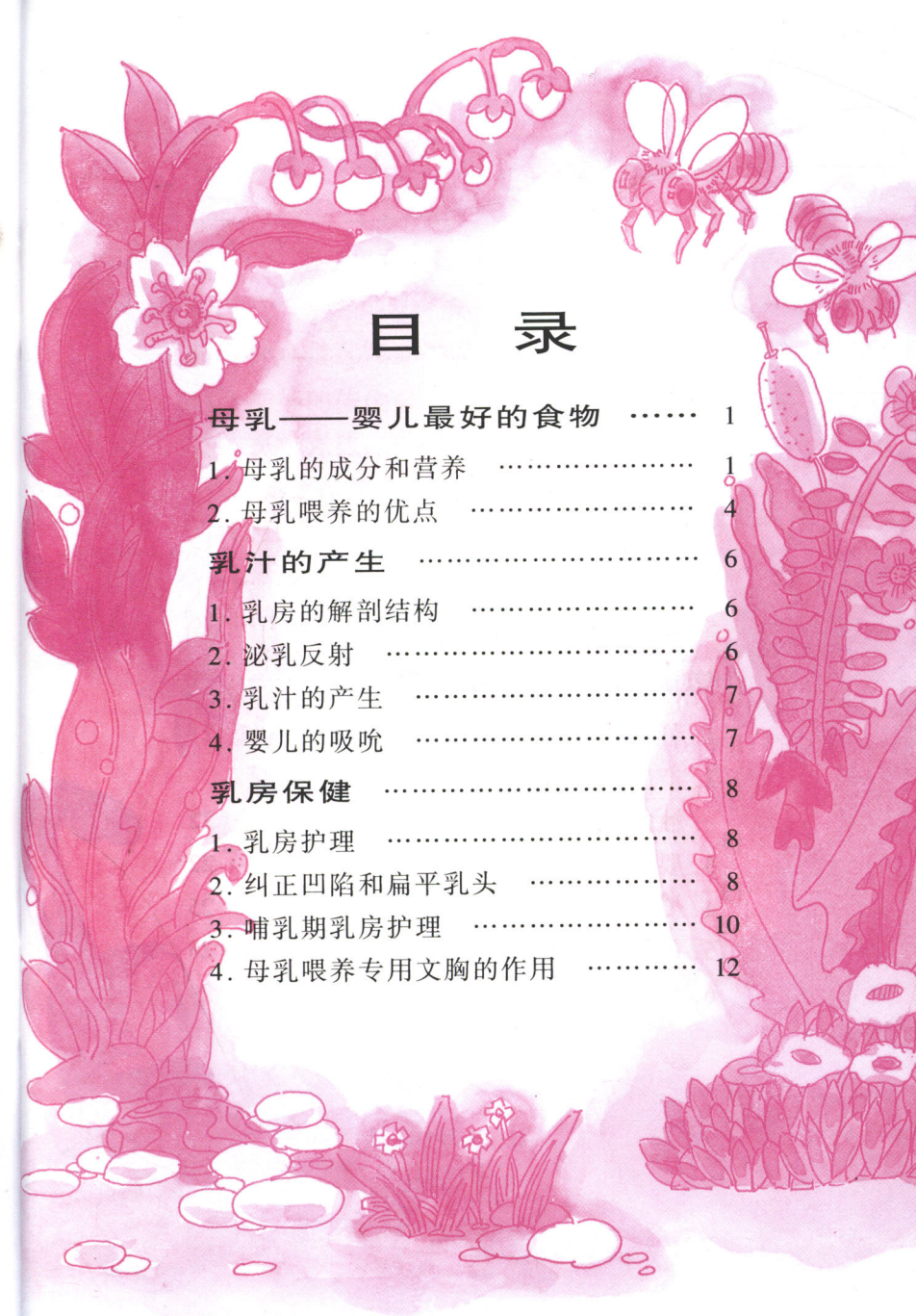
母乳喂养带着母爱的温馨,带着无私的奉献,也带着血与肉的亲情,她滋润着新的生命,孕育着未来和希望。虽然,我们都已回忆不起母亲哺喂自己的情况,也不可能回味出母乳的甘甜。但那点点滴滴的爱永驻心田,不能忘怀。

母乳喂养是为所有婴儿健康生长提供理想食物的最佳方法。事实证明,母乳喂养对于婴儿和母亲都具有无可比拟的优越性。如果让每一位母亲都充分掌握母乳喂养的知识,那么几乎所有的母亲都能用自己的乳汁哺育孩子。世界卫生组织和联合国儿童基金会已向世界发出了“保护、促进和支持母乳喂养”的号召,创建爱婴医院活动已在全球开展。

《母乳喂养》这本小册子只要具有小学以上文化程度的读者都能阅读,全书没有冗长的文字,我们采用简洁的词汇,通俗易懂的语言,生动、活泼的画面,向每一位母亲传授母乳喂养的知识,我们只有一个希望:希望《母乳喂养》能成功地帮助您和您的孩子!使您的孩子从出生时起,就有一个良好的开端。

编 者
2000年6月





目 录

母乳——婴儿最好的食物 1

1. 母乳的成分和营养 1

2. 母乳喂养的优点 4

乳汁的产生 6

1. 乳房的解剖结构 6

2. 泌乳反射 6

3. 乳汁的产生 7

4. 婴儿的吸吮 7

乳房保健 8

1. 乳房护理 8

2. 纠正凹陷和扁平乳头 8

3. 哺乳期乳房护理 10

4. 母乳喂养专用文胸的作用 12

乳母的营养	13
-------------	----

母乳喂养的技巧	14
---------------	----

1. 早期皮肤接触	14
-----------------	----

2. 早吸吮	15
--------------	----

3. 早开奶	15
--------------	----

4. 正确的喂养姿势	16
------------------	----

5. 婴儿怎样吸吮母乳	19
-------------------	----

您能回答以下问题吗	21
-----------------	----

1. 母乳喂养的主要好处	21
--------------------	----

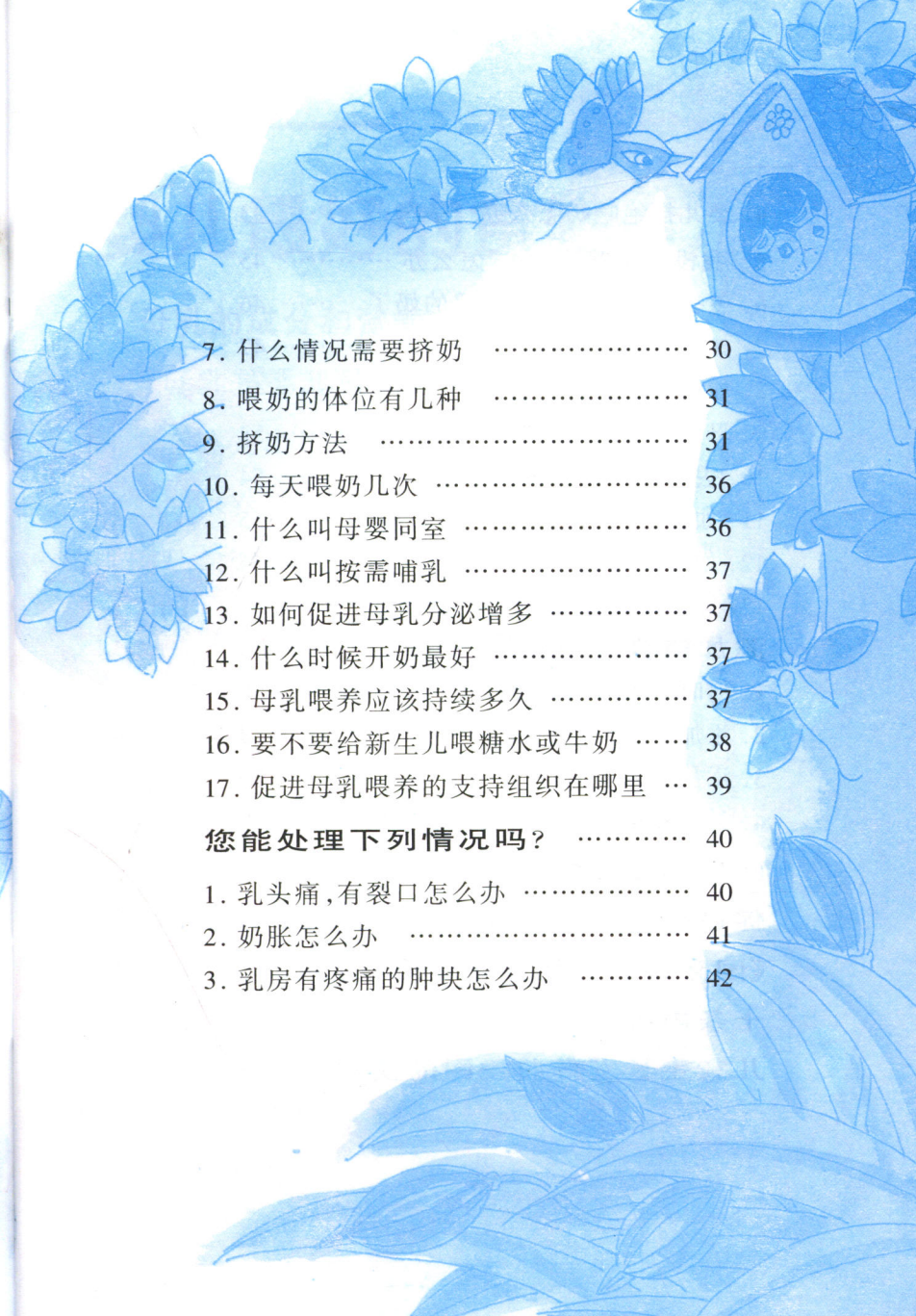
2. 产后什么时候开始早期皮肤接触, 接触多少时间	22
---------------------------------	----

3. 婴儿含接姿势的要点	22
--------------------	----

4. 婴儿为什么要早吸吮	25
--------------------	----

5. 母婴同室有什么好处	28
--------------------	----

6. 按需哺乳有什么好处	29
--------------------	----



7. 什么情况需要挤奶	30
8. 喂奶的体位有几种	31
9. 挤奶方法	31
10. 每天喂奶几次	36
11. 什么叫母婴同室	36
12. 什么叫按需哺乳	37
13. 如何促进母乳分泌增多	37
14. 什么时候开奶最好	37
15. 母乳喂养应该持续多久	37
16. 要不要给新生儿喂糖水或牛奶	38
17. 促进母乳喂养的支持组织在哪里	39

您能处理下列情况吗? 40

1. 乳头痛,有裂口怎么办	40
2. 奶胀怎么办	41
3. 乳房有疼痛的肿块怎么办	42

4. 婴儿拒绝吃奶怎么办	43
5. “我没有足够的奶水”怎么办	45
6. 怎么知道婴儿吃到足够的奶了	46
7. 如何增加母乳量	47
8. 如何喂养有病的婴儿	48
9. 母亲生病时怎么办	53
10. 去上班了,怎么喂奶	54
11. 如何纠正凹陷或扁平乳头	55
12. 如何使用匙喂	56
13. 如何使用杯喂	57
添加辅食	58
1. 何时开始添加辅食	58
2. 添加辅食的原则	58
3. 添加辅食的方法	59
4. 怎样知道孩子是否得到足够的食物	59
断奶期婴儿的营养	60
促进母乳喂养成功的十点措施	64
《国际母乳代用品销售守则》的 十条内容	65
儿童生长发育曲线图的使用	66



母乳—— 婴儿最好的食物

1. 母乳的成分和营养

母乳是婴儿最理想的食品，母乳含有婴儿出生后4~6个月内所需的全部营养物质。

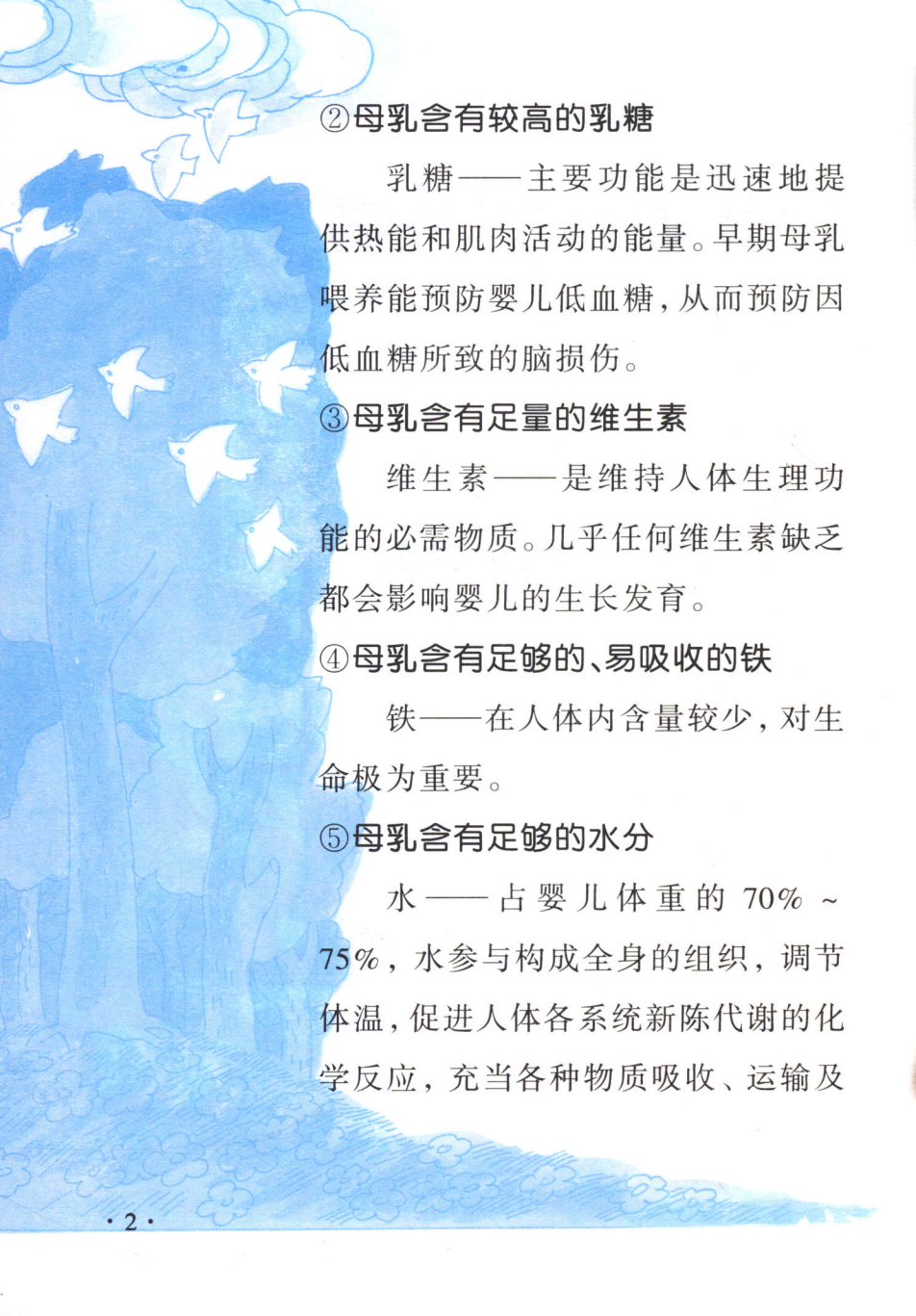
①母乳含有适量的蛋白质和脂肪

蛋白质——提供人体器官与组织不断新生与修复的原料，是别的物质不能取代的。

蛋白质缺乏会造成脑发育不良，身高和体重增长速度减慢，对疾病的抵抗力下降。

脂肪——主要功能是提供热能，有保暖作用。供给不足，会引起婴儿生长发育迟缓。





②母乳含有较高的乳糖

乳糖——主要功能是迅速地提供热能和肌肉活动的能量。早期母乳喂养能预防婴儿低血糖，从而预防因低血糖所致的脑损伤。

③母乳含有足量的维生素

维生素——是维持人体生理功能的必需物质。几乎任何维生素缺乏都会影响婴儿的生长发育。

④母乳含有足够的、易吸收的铁

铁——在人体内含量较少，对生命极为重要。

⑤母乳含有足够的水分

水——占婴儿体重的 70% ~ 75%，水参与构成全身的组织，调节体温，促进人体各系统新陈代谢的化学反应，充当各种物质吸收、运输及

排泄的携带体，协助维持一切体液的正常渗透压。

⑥母乳含有适量的盐、钙、磷

钙——体内 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中，钙的缺乏会导致佝偻病、手足抽搐症发生。

磷——体内代谢不可缺少的矿物质。



2. 母乳喂养的优点

①母乳含有婴儿出生后 4 ~ 6 个月内所需的全部营养物质

②母乳具有预防疾病的作用

♥ 母乳清洁无菌。

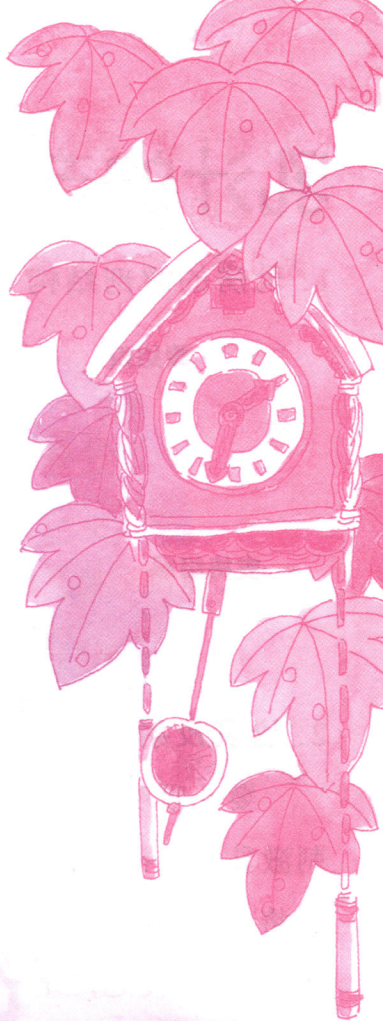
♥ 母乳含有对付许多常见疾病的抗体,保护婴儿不致发生感染,这种保护作用十分重要。

♥ 婴儿出生后两年内,母乳仍有预防疾病的作用。



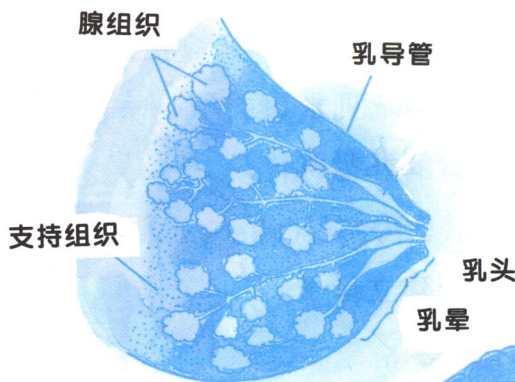
③具有无与伦比的优点

- ♥ 母乳随时可以供给婴儿——方便；
- ♥ 母乳新鲜、无菌——清洁；
- ♥ 母乳是婴儿专用品，不必花钱买——价廉；
- ♥ 母乳温暖，适合婴儿吸吮——适宜；
- ♥ 母乳喂养有助于建立母子感情——情深；
- ♥ 母乳易于消化、吸收，可使婴儿大便柔软，排便畅通，不易便秘；
- ♥ 母乳喂养有助于母体产后康复。



乳汁的产生

1. 乳房的解剖结构



2. 泌乳反射

婴儿吸吮乳头，刺激乳头的神经，神经将信息传至脑下垂体前叶，使之产生催乳素，催乳素经血液输送至乳房，使其泌乳。吸吮次数越多，泌乳越多。



3. 乳汁的产生

分娩后,乳房仅产生少量初乳。几天后,开始感到乳房充盈,乳房开始产生多量的乳汁,“奶来了”。如果分娩后半小时内立即让婴儿吸吮乳头,乳汁就来得更快。

4. 婴儿的吸吮

您的孩子有三种天生的反射。

①觅食反射

婴儿饥饿时,用乳头触及孩子嘴唇,他会张开嘴巴将头转向乳头。

②吸吮反射

当某物伸入婴儿口内一定深度,便会引起婴儿吸吮动作。

③吞咽反射

当婴儿口内充满乳汁时,婴儿会吞咽下去。