



女性保健丛书
NÜXING BAOJIAN CONGSHU

哺乳期保健

孙升云 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

女性保健丛书

哺 乳 期 保 健

主 编

孙升云

编著者

孙升云 王凤珍 司淑丽

柴小姝 栾 玲 张旭斌

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

全书共分六章。介绍了哺乳妈妈早知道,产妇哺乳的保健措施,乳母、婴儿的饮食保健,哺乳期心理调适与美体健身,哺乳期生活起居及哺乳期易患疾病防治等知识。本书内容丰富新颖,文字精练生动,方法科学实用,适合育龄妇女、妇幼工作者及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

哺乳期保健/孙升云主编. —北京:金盾出版社,2005.12
(女性保健丛书)

ISBN 7-5082-3752-8

I. 哺… II. 孙… III. 哺乳-产褥期-妇幼保健-基本知识
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101307 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:96 千字

2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

十月怀胎，一朝分娩，随着孩子一声清脆的啼哭声，一位女性幸福地成了母亲，接着进入哺乳期。然而，从分娩开始，社会及家庭常将更多的注意力给了孩子，而较少关注年轻的妈妈们，所以哺乳期女性的保健往往被人们忽视。为此，我们编写了《哺乳期保健》一书，目的就是为哺乳期的女性朋友在自身健康和哺育孩子方面提供一点帮助。

通过阅读本书，我们希望给准备生宝宝的妇女如下启示：①正确认识母乳喂养，并献身于母乳喂养。②正确对待产后心情抑郁问题，并努力从抑郁的阴影中摆脱出来。③正确认识产后饮食问题，鼓励食用健康饮食。④正确认识缺乳问题，并掌握对付产后缺乳的方法。⑤正确认识产后各种疾病，并努力防止它们的出现。⑥掌握哺乳期塑身及锻炼的方法，保持良好的形体与健康的身体。

本书内容丰富新颖，文字精练生动，方法科学实用，适合育龄妇女、妇幼工作者及基层医务人员阅读。我国地域广大，各地对哺乳期保健的措施不尽相同，某

些陋习根深蒂固。移风易俗非朝夕能成,加之我们学识有限,想达到为哺乳期妈妈们提供全面帮助的目的尚有距离,希望读者见谅。

本书引用了不少学者公开发表的相关研究资料,在此一并致谢。

广州暨南大学附属第一医院 孙升云

2005年6月



**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

高血压防治(修订版)	9.50	心脑血管病的自我预防与	
高血压病早防早治	7.50	康复	6.50
高血压中西医防治	13.00	心脑血管疾病饮食调养	
高血压病自然疗法	9.00	(另有 VCD)	7.50
高血压病患者饮食调养	4.50	脑血管病防治 200 问	
血压异常的危害及其防治	9.50	(第二版)	7.50
冠心病防治 320 问		脑血管病自我防治	5.50
(第二版)	8.50	脑血栓防治 200 问	7.50
冠心病早防早治	12.00	脑血栓自然疗法	9.00
中老年冠心病防治	6.00	脑瘤诊治 200 问	6.00
动脉粥样硬化防治	6.50	中风防治 200 问	7.00
心绞痛自我防治	6.00	中风患者家庭康复	6.50
心脏病患者饮食调养	6.50	偏瘫患者运动疗法	5.00
心律失常防治 150 问	7.00	糖尿病防治 200 问	
心肌梗塞防治 230 问	6.00	(第二版)	7.00
心肌梗死自我防治	5.50	糖尿病早防早治	8.00
风湿性心脏病防治 200 问	6.00	糖尿病家庭康复	4.50
中老年人心血管急症的防治	8.50	实用糖尿病防治手册	15.00
老年心血管病防治与康复	6.50	新编糖尿病防治指南	15.00
心血管病防治用药知识		糖尿病的胰岛素治疗	6.50
160 问	7.00	糖尿病药膳	12.00
心脑血管疾病用药知识	9.50	糖尿病饮食调养	
常见心血管病家庭康复	5.50	(修订版·另有 VCD)	12.00
常见心脑血管疾病的早期		糖尿病并发症防治 400 问	10.00
信号与预防	6.00	糖尿病防治误区 110 问	6.00

糖尿病自然疗法	6.00	小儿腹泻病防治	4.50
糖尿病自我防治	14.50	实用小儿厌食症防治	6.50
糖尿病患者用药知识	10.00	儿童常见病诊疗调护禁忌	8.50
高脂血症防治 100 问		儿童肾脏疾病防治	6.00
(修订版)	4.50	儿童肥胖防治	5.50
高脂血症早防早治	6.50	儿童常量元素缺乏防治	6.50
高脂血症中西医防治 153 问	6.50	儿童微量元素缺乏防治	11.50
高脂血症患者饮食调养	5.00	儿童维生素缺乏防治	10.50
贫血自我防治	8.00	疑难病症经效良方	19.00
常见妇女病防治		肥胖症防治	5.00
(修订版)	10.00	肥胖症早防早治	8.00
妇科肿瘤防治 200 问	5.50	过敏个案分析与防治	6.00
乳腺癌防治 170 问	6.00	养宠物致病及防治	10.50
子宫疾病防治 110 问	3.00	亚健康防治 188 问	9.00
月经病防治 300 问	7.00	农村妇幼保健科普知识读本	8.50
痛经自我防治	5.50	女性保健丛书·美容保健	8.00
阴道疾病防治 85 问	3.00	女性保健丛书·减肥保健	10.50
新生儿护理百问	6.00	女性保健丛书·孕期保健	10.50
婴幼儿护理(修订版·		女性青春期保健 170 问	3.50
另有 VCD)	7.00	妇女更年期保健 70 问	4.50
小儿疾病防治 300 问		益颜健体饮食调养 66 问	11.00
(第二版)	6.00	女性健美养颜食疗汤	5.00
小儿常见病用药选择	6.50	女性健美营养食谱	13.00
小儿病毒性肺炎防治	6.00	美容美发中医古方	4.00
小儿肺部疾病防治	5.50	减肥健身小窍门	7.00
小儿传染病防治	11.50	新婚夫妇必读(修订版)	7.50
小儿发热疾病防治	6.50	年轻父母必读	16.00
小儿营养不良防治	3.50	避孕知识 130 问	5.00
小儿五官疾病防治	14.00	孕产妇保健必读	5.50
小儿胃肠疾病防治	9.00	孕产妇保健(修订版·	

另有 VCD)	9.00	口腔保健指南	8.50
孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00	皮肤健美 100 法	9.50
产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00	牙齿健美 100 法	5.50
孕产妇饮食宜与忌	8.50	现代平衡健身法	5.00
胎教与优生(修订版·		养生之道 220 题	7.50
另有 VCD)	9.00	人体健康自测 300 问	8.00
怎样使孩子健康聪明	13.50	增强免疫力 140 问	12.50
生育女指南(第二次		生活中的不宜 240 则	7.00
修订版)	8.50	小学生身心保健	9.00
科学育儿 300 问(修订版)	8.50	小学生健康必读	7.00
育婴常识 300 问(二版另		中学生健康必读	8.50
有 VCD)	7.50	大学生健康必读	9.50
婴幼儿成长保健	6.00	高考考生保健	6.00
母乳喂养 100 问	4.00	电脑使用者身心保健	5.00
婴幼儿食品调制	9.00	下岗上网炒股患病人员	
婴儿教育 200 问	7.00	心理保健	10.00
小儿常见病饮食调养与		中老年人骨骼保健	9.00
食疗方	7.00	自我保健 230 法	13.50 元
儿童饮食营养与健康		“菜篮子”与健康	6.50
(修订版)	5.00	饮食补钙	13.00
儿童饮食宜与忌	8.00	饮食营养搭配 110 问	4.00
儿童饮食营养保健 286 忌	9.00	饮食营养 500 忌	8.50
儿童心理保健 200 问	12.00	日常饮食宜与忌	8.00
儿童心理保健 230 忌	11.00	家庭药膳(修订版·	
乙肝病毒携带者孕产期		另有 VCD)	12.00
保健	8.50 元	家庭药酒	8.50

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010)83210682,传真:(010)83219217。

目 录

第一章 哺乳妈妈早知道

一、哺乳基本知识 / 1

(一)哺乳多长时间合适 / 2

(二)哺乳时间不足的危害 / 3

(三)哺乳时间过长的危害 / 4

二、母乳喂养 / 5

(一)母乳喂养的分类 / 6

(二)母乳喂养的回顾与现状 / 7

(三)母乳喂养有利于婴儿的健康成长 / 10

(四)母乳喂养能防止婴儿成人后肥胖 / 15

(五)母乳喂养有利于产妇的身心健康 / 15

(六)母乳喂养的社会意义 / 17

(七)哪些情况不宜母乳喂养 / 17

(八)哺乳期女性禁用、慎用的药物 / 18

三、哺乳期女性解剖、生理及心理特点 / 21

(一)哺乳期女性解剖特点 / 21

(二)哺乳期女性生理特点 / 24

(三)哺乳期女性心理特点 / 25

(四)选择不同分娩方式对母婴的影响 / 27

第二章 产妇哺乳的保健措施

一、解除母乳喂养的心理误区 / 29

二、做好母乳喂养准备工作 / 32

(一)哺乳期卫生 / 32

(二)预防乳腺炎 / 33

(三)消除乳胀 / 34

三、乳房保健 / 35

(一)保持乳房卫生习惯 / 35

(二)保持乳房形态健美 / 36

四、哺乳与减肥 / 37

五、哺乳与乳母的健康 / 39

(一)哺乳有助于子宫复原 / 39

(二)哺乳可减少乳母脂肪贮积 / 39

(三)哺乳可减少乳腺疾病 / 40

六、早期发现乳腺病 / 42

第三章 乳母与婴儿的饮食保健

一、哺乳期饮食要求 / 46

- (一)糖类 / 50
- (二)蛋白质 / 51
- (三)脂肪 / 54
- (四)维生素 / 57
- (五)无机盐 / 68
- 二、合理安排哺乳期饮食 / 79
 - (一)分娩后最初几天的饮食安排 / 79
 - (二)产妇一般的饮食安排 / 81
- 三、母乳不足的饮食调理 / 84
- 四、上班族妈妈喂奶秘诀 / 85
 - (一)合理安排哺乳时间 / 87
 - (二)保持情绪稳定 / 87
 - (三)劳逸适度,合理安排作息时间 / 90
 - (四)上班族乳母喂奶常出现的问题 / 91
- 五、断奶时的母婴保健 / 93
 - (一)及时添加辅食,循序渐进断奶 / 93
 - (二)择时断奶 / 96

第四章 哺乳期心理调适与美体健身

- 一、哺乳期常见心理问题与调适 / 97
 - (一)常见的心理问题 / 98
 - (二)产妇心理调适 / 101

二、产后哺乳塑身与美体运动 / 102

(一)产后肥胖与哺乳塑身原理 / 103

(二)塑身运动 / 104

三、哺乳期的体格锻炼 / 110

(一)产后保健操 / 111

(二)哺乳期健美操 / 113

四、产后寻回双腿的魅力 / 114

第五章 哺乳期生活起居

一、坐月子衣着与居住环境要求 / 117

(一)衣着要求 / 118

(二)居住环境要求 / 118

二、月子里产妇的休息 / 120

(一)休息的学问 / 120

(二)休息的方法 / 121

三、产后束腹 / 123

四、哺乳期的性生活与避孕 / 126

(一)哺乳期性生活 / 126

(二)产后避孕 / 126

第六章 哺乳期易患疾病的防治

- 一、产褥期感染 / 131
 - (一)病因与临床表现 / 131
 - (二)治疗 / 132
- 二、产褥中暑 / 135
 - (一)病因与临床表现 / 135
 - (二)预防 / 137
 - (三)治疗 / 138
- 三、子宫复旧不全 / 140
 - (一)病因与临床表现 / 140
 - (二)治疗 / 141
- 四、晚期产后出血 / 143
- 五、乳头皲裂 / 145
- 六、急性乳腺炎 / 147
 - (一)病因与临床表现 / 147
 - (二)防治 / 148
- 七、乳汁自出 / 150
 - (一)病因与临床表现 / 150
 - (二)治疗 / 151
- 八、乳汁分泌过少 / 154
 - (一)病因与临床表现 / 154
 - (二)治疗 / 155

九、产后腹痛 / 158

(一)病因与临床表现 / 159

(二)治疗 / 160

附录 有关哺乳期保健的法律摘录

第一章 哺乳妈妈早知道

一、哺乳基本知识

经过十个月的艰辛孕育和分娩时撕心裂肺的阵痛,伴随着婴儿清亮的啼哭,宝宝顺利来到了人间。嗷嗷待哺的婴儿对这个世界第一反应就是用自己的樱桃小嘴寻觅母亲甘甜的乳汁,此时的产妇已经可以用自己的乳汁来哺育新生的婴儿。故从婴儿出生到能独立进食,母亲用乳汁哺育的这段时间,称之为哺乳期。

母乳喂养有助于母亲身体的康复,哺乳有利于促进子宫收缩,减少产后出血,加速子宫复原。哺乳能减少母体的脂肪贮积,有利于母亲形体的较快恢复。哺乳期闭经有利于纠正母亲的贫血和产后体能的恢复。母乳喂养还有助于减少母亲日后发生乳腺癌和卵巢癌的几率。母乳喂养婴儿,还可以使母婴之间在感情上得以交流,使乳母与婴儿在精神上得以相互安慰,从而形成一种独特的母子亲情关系。母乳不必消毒,新鲜洁净,温度适宜,母乳喂养具有经济、实惠、方便的

特点。

(一) 哺乳多长时间合适

通常在孩子出生半小时后,产妇就可以用乳汁来哺育孩子了。乳汁是孩子最好的食物,尤其是初乳。哺乳的时间受民族风俗、社会文化、生活方式、舆论等的影响而有所不同。根据我国的社会习惯和女性乳汁分泌的质量情况,一般哺乳时间以8~12个月为宜。最短不宜少于6个月,最长不宜超过18个月。哺乳6个月以上才叫充分的自然哺乳,少于6个月者被认为是不充分的。据有关研究,身体健康的哺乳期妇女,乳汁能充分满足6个月内的婴儿身体发育的需要;6个月以后,婴儿乳牙已开始发育,常规要给婴儿添加辅食;10个月以后,单靠母乳已不能满足婴儿生长发育的需要,必须及时添加辅食,否则会影响孩子的发育。

母乳喂养时间的长短与当地习惯、经济状况、卫生条件等有关系。在有些地方,特别是某些经济欠发达地区,由于经济条件较差,食物匮乏,文化教育水平低,有的喂奶时间可长达数年,一般到下个孩子出生才给上一个孩子断奶。这些做法尽管母亲多出于好心,但实在是不科学的,应当纠正。

(二)哺乳时间不足的危害

随着工业社会的迅速发展,奶粉及代乳品的大量生产,近几十年发达国家出现了人工喂养逐步代替母乳喂养的趋势。在我国不少地方,也认为这是时髦而科学的做法,故盲目跟风、效仿,使我国的母乳喂养率也有所下降。

哺乳时间不足,对婴儿大脑的发育有明显影响。众所周知,大脑的发育,特别是大脑皮质的发育,对于智力发育起着决定性的作用。尽管神经系统的雏形在胚胎的初期就已经形成,但大脑的发育主要是在胚胎后期至出生后两周岁的这段时间,最关键的时间是怀孕期的后三个月到出生后的头六个月。大脑发育所需营养物质的种类很多,其中最主要的有蛋白质、脂肪和糖类。蛋白质是脑神经细胞核和细胞浆的主要组成部分,脂肪可以加速神经细胞髓鞘的形成,糖类(主要是葡萄糖)则是细胞代谢的能量来源。

婴儿营养的最好来源是母亲的乳汁,如果出生后用母乳喂养六个月以上,不仅给婴儿提供了足够丰富的营养,而且通过母婴之间的密切接触,母亲的声音、气味和肌肤都能刺激婴儿的大脑,促进婴儿早期智力的开发。这样就度过了大脑发育的关键时期,婴儿的智力一般都能得到良好发育。