



母乳喂养系列丛书

给宝宝最好的 母乳喂养随身辅导

任钰雯 著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社



★ 母乳妈妈多彩生活解决方案，关爱你的婴儿也关心你的健康

★ 标准化案例分析帮你实现纯母乳喂养，助你成就自信妈妈

★ 本书作者为获得国际专业哺乳顾问 (IBCLC) 中国大陆第一人

图书在版编目 (C I P) 数据

给宝宝最好的：母乳喂养随身辅导 / 任钰雯著. -- 上海：上海锦绣
文章出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5452-0937-2

I. ①给… II. ①任… III. ①母乳喂养—基本知识

IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139028 号

责任编辑 陶 晨

封面摄影 邹俊良

装帧设计 蔡 惟 颜 英

技术编辑 李 荀 孙宗霄

书 名 给宝宝最好的——母乳喂养随身辅导

著 者 任钰雯

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

网 址 www.shp.cn

网 店 shjxwz.taobao.com

经 销 全国新华书店

印 刷 上海市印刷十厂有限公司

上海市辽阳路 343 号

规 格 787×1092mm 1/16

印 张 11

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5452-0937-2/J.588

定 价 38.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 021-6541 0805

版权所有 不得翻印

您身边的专业母乳喂养辅导·引领你走向母乳喂养的成功之路

给宝宝最好的

母乳喂养随身辅导

任钰雯 著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社



序

经上海市慈善基金会的夏永芳老师牵线，上海市妇联结识了一位很专业很热心的朋友——专业哺乳辅导任钰雯女士。正好，推动母乳喂养是上海妇女工作中的重点之一，因此，我们有了共同的话题和共同努力的事业。

母乳喂养对妇女和儿童的益处，随着科学研究的不断深入，被人们越来越多的发现、了解和惊叹。遗憾的是，随着人们对生产过程的干预，社会意识的改变，奶粉商品广告的空穴来风，使得一些妈妈放弃了母乳喂养，变为忠实的“奶粉妈妈”，对母婴长远健康的影响难以估计。

为了推动母乳喂养，上海市妇联和有关方面付出了种种努力。比如，开展面向准妈妈、新妈妈的宣传和指导，消除母乳喂养影响事业、影响体型的担心；积极推动在商务楼宇设立“哺乳室”，让母乳喂养在年轻妈妈中得到认同和交流；加大对育婴师的培训，促进育婴师成为倡导母乳喂养的重要媒介……但是，我们深知，所有这些还远远不够，上海每年有十几万的婴儿呱呱坠地，母乳喂养的比例还很低，“奶粉妈妈”的队伍还很庞大，我们需要更多像任钰雯女士这样有良好专业背景、特别热心公益的志愿力量加入到推动母乳喂养的事业中，促进母婴健康，从而促进整个人类的健康。

值得庆幸的是，越来越多的上海女性开始意识到母乳喂养在整个人类健康链中处于至关重要的第一步，意识到推广母乳喂养是对家庭、对人类负责的有效行动。我们深知，从正确的认识到正确的行动还需要我们搭起一座桥梁。

很高兴得知任钰雯女士即将出版一本关于母乳喂养的指导用书——《给宝宝最好的——母乳喂养随身辅导》，这是她自2007年取得国际母乳会哺乳辅导资格后，

在上海和睦家医院和上海东方国际医院定期举办社会公益讲座和在网上开通微博回复妈妈们邮件咨询的实践中，针对妈妈们的所思所求精心编撰的；我们还了解到任钰雯女士以她的聪明才智和热情鼓励吸引了数以万计的妈妈粉丝，她的博客访问量在一年多的时间里就超过了30万的访问量。她们在一起探讨、交流、行动，这正是一座让妈妈们获得正确知识、开始正确行动的桥梁。

为此，我们郑重地向大家推荐任钰雯女士和她的这本书，我们相信，通过对这本书的学习，准妈妈和妈妈们将会获得她们应该要具有的知识，对母乳喂养产生积极的态度；我们相信，在实施母乳喂养中，准妈妈和妈妈们将能获得任钰雯女士的指导和支持；我们相信，将有更多的准妈妈和妈妈们顺利地开始母乳喂养并成功地坚持下去。

上海市妇女联合会将采取更加积极的措施促进母乳喂养，联合像任钰雯女士那样的支持力量，与许许多多妈妈们一起，彰显母乳喂养的优势。

上海市妇女联合会主席 张丽丽

2012年1月

目 录

专家的话	8
封面故事	12
使用指南	14
写给妈妈的话	15

准妈妈篇

一、孕期准备	20
除了完美的饮食和莫扎特的音乐，准妈妈还需要准备什么	20
真的什么都不需要买吗	21
孕期乳房的改变和保养	23
二、产前须知	27
生产方式对母乳喂养的影响	27
孕期就必须知道的“三早”	29

初人为母篇

一、孩子出生	34
人类婴儿的哺乳特点	36
最初几小时的母乳喂养	38
剖腹产后的母乳喂养	41
早产儿的母乳喂养	44
二、一个月以内宝宝的母乳喂养	49
如何判断宝宝吃到了足够的母乳	49
区别病理性和生理性涨奶	54
关于乳头疼痛	54
关于乳头混淆	56
母乳妈妈的饮食	58
母乳妈妈的休息	62

宝宝二到六个月

一、宝宝的第二个月	68
生长突增期	69
二、宝宝的第三个月	69
关于生长标准	70
我马上要上班了	72
吸奶及母乳储存	74
三、宝宝的第四个月	78
厌奶	78
妈妈生病了	86
四、宝宝的第五个月	88
关于婴儿湿疹	88
乳腺炎	91
五、宝宝的第六个月	93
母乳妈妈的体形恢复	93
夜奶	95
六、追奶	100
宝宝目前的喂养情况	100
我的目标——实现纯母乳喂养	101
追奶实例分析	110

宝宝七到十二个月

一、辅食添加	120
宝宝准备好了吗	120
如何添加辅食	121
注意过敏反应	122
宝宝挑食怎么办	123
二、在公共场合哺乳	126
三、带母乳宝宝长途旅行	128

母乳喂养在旅行中的优越性	128
衣	129
食	129
住	130
行	130
四、适合一岁以内宝宝的辅食	132
怎样选择和准备辅食	132
让宝宝心情愉快地接受辅食	132

宝宝一岁到两岁

一、一岁以上宝宝的母乳和辅食喂养	139
二、长期母乳喂养的意义	142
三、关于断奶	145
我的母乳喂养计划	145
断奶理念	145
断奶方法	147
关于断夜奶	148

两岁以上

一、坚持长期母乳喂养，让宝宝自然离乳	154
如何应对外界压力	155

附录一：

世界卫生组织0—5岁儿童生长标准	160
------------------	-----

附录二：

国际母乳会(LLLI)与国际专业哺乳顾问认证委员会(IBLCE)简介	172
后记	174

专家的话（一）

母乳喂养是婴儿最理想的喂养方式。作为我们人类生育繁衍的自然结果，母乳喂养是母亲和孩子的正常生理行为。无论母亲和婴儿能够得到什么样的社会和经济资源，母乳喂养使得所有婴儿得到相同的营养和免疫保护。没有接受母乳喂养的婴儿，不但发生各种儿童期疾病的风险增高，而且这样的不良影响还会持续到成年时期。此外，母乳喂养对婴儿身体和社会交往能力的影响通过母亲与婴儿的皮肤对皮肤的接触，促进婴儿能力的激发，母婴连结和生理心理的稳定发展。感染性疾病、哮喘、湿疹、儿童期白血病、I型和II型糖尿病、肥胖和婴儿猝死综合征（SIDS）在母乳喂养的婴儿中发生率也比奶粉喂养的婴儿要低。此外，母乳对于早产儿和低体重儿更是特别重要。早产儿如果没有母乳喂养，那么他/她患上致命的坏死性小肠结肠炎的风险就会增加。纯母乳喂养到6个月，然后继续母乳喂养到一年以上，可以将其带来的健康益处最大化。

母乳喂养也有益于孕产妇的健康。母乳喂养有助于从怀孕到产后的状态调整，更快的产后恢复，减少产后出血，增加产妇对铁的储存。哺乳期闭经，纯母乳喂养对月经生理性抑制，有助于延迟生育间隔。哺乳的妇女患2型糖尿病和雌激素相关癌症，如乳腺癌和卵巢癌的风险也小。不哺乳或过早断奶的产妇得产后抑郁症的风险会增加。研究还表明，母乳喂养的程度还和减少心血管疾病、高血压、高血脂等代谢类疾病的发病有关。

母乳是一种可再生的安全卫生的婴儿食品，它只需要母体的能量储备，而不依赖额外的环境资源。婴儿配方奶粉则容易受到错误的生产工艺的影响，环境和细菌的污染，及不安全的处理和滥用。在自然灾害或人为紧急情况下，婴幼儿配方奶粉的供应可能会减少或中断；可能会找不到或只有少量可用于配制奶粉的干净水；或没有条件对水、奶瓶和奶嘴进行必须的消毒。在这种情况下，母乳可能是唯一安全的婴幼儿食品，在紧急情况下可以挽救生命。

在过去几十年间，美国的母乳喂养率稳步上升，从20世纪70年代初的25%上升到了2008年的75%。母乳喂养在美国再次成为婴儿喂养的流行方式，并为名人和富豪所标榜。然而母乳喂养的持续时间，仍远低于美国的健康指标。造成这一现象的一个主要因素，在于有大量的相互矛盾的母乳喂养的信息存在，从而使得母乳喂养复杂化，并造成过早断奶。此外，由于各种因素，如受教育程度较低，需要尽早返回工作岗位，无力支付额外的哺乳所需费用等，低收入妇女不愿意进行或只进行短期的母乳喂养。

父母们应该对他们作出的喂养决定有信心。妇女有权力选择最适用于她本身家庭情况的婴儿喂养方法。决定婴儿喂养的方式需要以下两点的考量：要提供全面、准确，没有偏颇的有关各种喂养方式优缺点的信息；促进和支持妇女作出她们自己的决定。孕妇关于母乳喂养的知识越丰富，她们越不容易受相互矛盾的垃圾信息影响，更容易成功达到母乳喂养的目标。准妈妈在怀孕期间应尽可能地了解母乳喂养的相关知识，那些最新的以事实为依据的知识，正如任钰雯所写的本书。社会的支持，也将增加母乳喂养的可能性。孕妇要告诉家人、朋友和医务工作者她们母乳喂养的计划并和那些支持她的人进行交流。

母乳喂养是基本的，行之有效的，而且经济的预防性保健措施。社会各阶层应该促进、支持并保护母乳喂养行为，提高母乳喂养率，重新把母乳喂养作为正常和主要的婴儿喂养方式，以此来改善我们和下一代们的健康。任钰雯用她的这本书，为所有希望母乳喂养的中国家庭提供必需的支持，为未来的新一代培养健康的婴儿喂养习惯。

Tracy Erickson, BS, RD, IBCLC, RLC

——翠西·艾瑞克森，美国德克萨斯州WIC母乳喂养中心主任、注册营养师、注册哺乳顾问、国际专业哺乳顾问

专家的话（二）

钰雯写了这本书，旨在帮助当代中国妈妈用母乳来喂养她们的婴儿。这本书涵盖了母乳喂养对婴儿和母亲的益处，并从怀孕期决定开始母乳喂养，分娩和开始母乳喂养，到恢复工作的同时维持母乳喂养，钰雯在这本书里对妈妈们提供方方面面的支持，并且她鼓励妈妈们记录下她们母乳喂养的进程和自己的感情。钰雯在推广母乳喂养和公众健康行为改变方面有丰富的经验。她在中国完成医学院成为一名医生之后，来到美国得克萨斯大学奥斯汀分校学习，获得健康教育硕士学位。

在上海，她是第一个成为国际母乳会认证的志愿者领导的中国人，并在2008年的奶粉污染事件期间，成为国际上推广母乳喂养的代言人。当我在Yahoo新闻里看到她的名字的时候，我为她感到非常的骄傲。我很荣幸能有她这样的学生。早在2002年在我的健康促进的研究生课上，她就设计了一个优秀的以科学理论为基础的母乳喂养的促进项目。自那时起，她成为我最为看重的朋友和同事。母乳喂养是一个母亲可以给她孩子最重要的礼物之一，而本书则提供了新妈妈一路上所需要的知识、鼓励和支持。

—— Nell Gottlieb 博士

美国德州大学奥斯汀分校 健康教育终身教授
美国德州卫生部健康促进项目首席研究主任

封面故事

当编辑和我谈起想要什么样的封面的时候，我说我很喜欢妈妈抱着宝宝四目对视正在哺乳的照片当封面。编辑从网上找了几张符合我要求的照片，她说中国的妈妈保守，可能不愿意拍这样的照片上封面吧。我说，我感觉应该有愿意的，因为这些年来我接触了那么多的母乳妈妈，很多妈妈都很热情也很愿意表达她们自己的想法，让我试试看吧。

于是我在博客上贴出了关于征集母乳妈妈和宝宝拍哺乳照上封面的文章。我的心情有点忐忑。会不会有妈妈愿意呢？大家的反应会是如何呢？不要是冷冷清清或者收到负面的评论。当我这么想的时候，发现自己真的是“思考消极”型的。我常常鼓励妈妈们思考积极，怎么我自己就不积极呢？想到这里，豁然开朗，觉得一切都会好的，妈妈们会支持我的。然后就很放心地去北京出差了。

与此同时，编辑也在热切地关注我的博客。她说她也成了母乳控以及我博客的忠实粉丝。事情出乎意料的顺利。当我从北京回来的时候，已经接到几十位妈妈的报名了。虽然我标明是只限上海，但是也有不少外地的妈妈表示愿意参加。不少妈妈表示，她们非常愿意上封面，而且也希望有专业的摄影师来拍摄下她们哺乳的瞬间，留下美好的回忆。我一遍又一遍地看着妈妈们的那些话，真的是热泪盈眶。我打电话给编辑说，我们中国有不封闭不保守的妈妈。她们深刻地体会到母乳喂养是件值得骄傲的事情，而绝不是令人害羞的事情。

深深被感动的编辑立刻联系摄影棚，她很快找到了一个摄影工作室，而且摄影师邹俊良老师非常资深和专业，只是场地看起来比较简单。邹老师很支持我们这样的社会公益，所以未收取任何场地和拍摄费用。我和编辑讲，我们搞母乳喂养，这么多年，都是靠自己的力量。不像那些奶粉公司能一掷千金地拍摄高成本广告投放主流媒体，我们都是节约闹革命。因为我们从不会因为支持母乳喂养而获得利益，我们只是坚信母乳喂养能给我们的妈妈和宝宝带来益处，给我们的社会和人类带来

长远的益处。这种单纯的想法，在当今物欲横流的社会常常被人不理解或者笑话。我就被人说过是傻瓜。我相信我们的母乳妈妈会理解这些，会理解我们不去租用豪华商业的摄影场地。简单的场地，但是加上这么多爱心，我们一样能拍摄出动人的画面。

感谢卓君女士帮助联系所有报名的妈妈。卓君是位有全职工作的妈妈，她不但很愉快地接受了我希望她帮忙联系安排妈妈的求助，更让我感动的是，她把这件事情办得非常细致周到。很快名单出来了，拍摄时间表也出来了。一切都是那么顺利。

拍摄的那天我和编辑早早地就到了邹老师的摄影室。没想到还有比我们更早来的妈妈。编辑有点担心场面会比较难控制，特地把妈妈们分成3批，每个小时安排6位妈妈。没想到我们第一批妈妈的拍摄仅仅用了半个多小时。因为根本没有出现宝宝哭闹和妈妈不知所措的情况，相反，几乎所有的妈妈和宝宝都非常的默契，摄影室里可以说是一片祥和宁静。有的大宝宝欢欢喜喜地站着吃奶，还有的宝宝吃奶的时候手脚都高高举起，看到宝宝这样有创意地吃奶，所有的人都开心地笑了。而当看着妈妈用温柔的眼神看着宝宝哺乳的时候，我再一次要流泪了。母乳喂养就是这样自然流畅，这真的是一门艺术呀，让人的心灵受到净化与感动。编辑说，真没想到如此的顺利，感觉有贵人相助。我说，贵人就是我们这些母乳妈妈和宝宝。

之前我们决定只挑选一张照片放在封面上。但是当照片出来之后，就感觉如果只选一张就太可惜了。我想让所有参与拍摄的妈妈和宝宝都上封面。编辑也非常赞同，最后决定选择一张作为大图，其他的缩小些，也请美编设计好都放在封面上。我说，我要让大家看到母乳喂养的各种阶段和各种状态。从小婴儿到完全会走路的大宝宝，我们要让所有的人知道，正常自然的母乳喂养，并不是仅仅几个月。

深深地感谢所有参与封面拍摄的人们。

使用指南

如果你还是个准妈妈，那么恭喜你！拥有这本书，就等于拥有了一位贴心的全程的哺乳辅导，引领你顺利地走上母乳喂养之路。如果你已经是个母乳喂养的妈妈，祝贺你！你正在给予你和你的宝宝人类最美妙的礼物，拥有这本哺乳辅导书，就等于拥有了知识指南，帮助你排忧解难，圆满地完成母乳喂养的全旅程。如果你是个混合喂养的妈妈，正在苦苦地追求纯母乳喂养的目标，那么拥有这本辅导书，就等于拥有了一个给予你方法和信心的导师，指导你客观地面对现实，制定合理的计划，实现你一直渴望的纯母乳喂养。

所有的准妈妈和妈妈们，这是一本你自己的母乳喂养辅导书，在这本书里，你可以记录下你母乳喂养的点点滴滴，宝宝成长的日日月月，你和宝宝的亲亲密密，这不是本普通的书，因为这一切都将传承给你的孩子，把人类最宝贵的经验，带着爱，随着人类的繁衍，永远地流传下去。本书是根据宝宝的年龄来排序的。基本上在每个月里，都提到了本月较关键或者出现的可能性和频率较高的事件。**不过，每个妈妈和宝宝都不同，你和宝宝的一些情况可能与本书涉及的内容易发生的月龄段不符，或者根本不发生，但这绝不表明这不对或者不正常。**比如乳头疼痛，在未满月的时候发生的可能性高，而且我也希望妈妈们能够及早了解这个信息，但是在之后也可能发生。再比如追奶，不同妈妈可能在宝宝不同月龄有增加产奶量的要求。当你使用这本书的时候，只需找到你需要的内容。

为什么需要哺乳辅导？

母乳喂养是件自然的事情，但是它是一门需要学习的技能。当代社会，年轻女性见到其他女性给婴儿哺乳的场景是非常有限的。而我们的妈妈们，因为独生子女政策，母乳喂养的经验也很有限。如果我们不能看见其他妈妈哺乳，不能从我们的妈妈那里学到哺乳的科学知识和经验，那么你就需要科学的知识、支持和正确的指导。每对妈妈和宝宝都是不同的，只要能够听从你母性的本能，知道母乳喂养的真谛，那么你就能在母乳喂养这门艺术里挥洒自如。

写给妈妈的话

对于人类来讲，孕育一个生命往往要比养育来得简单。尽管有着各式各样的胎教理论，但是在那不到十个月的时间里，你能做的还是很有限的。关键的是，你，作为一个母体，在孕期仍旧享受着充分的自由。你的胎儿被动地接受着来自你的一切。而你，只是根据你的需要（当然，你所做的很多都是为了宝宝，但是你的决定，胎儿是不会表态的，对吗？）来安排日常生活。比如，你累了，你就睡了；你想出门转转，你就去逛街了；你要上班，背着包就出门了……准妈妈的生活，还真的不是妈妈的生活。

当宝宝不在你的子宫，而是在你的臂弯里的时候，哦，你会发现，你的生活就要根据宝宝的需要来了。这一切的转变，就从阵痛开始。而在阵痛之前就能准备好，那么妈妈在宝宝出生后就能较平稳地进入角色变换。“准”字没有了，妈妈的生活开始了。怀孕的过程是大自然设计好的，我们人类，作为哺乳动物，等到孩子出生，想当然的也该吃妈妈的奶，想当然的这吃奶的过程也是大自然规定好的。是的，自然赋予我们人类女性乳房，自然也赋予我们的婴儿一出生就会寻找乳头并且开始吸吮。但是这一切自然的过程，需要完整地保护。倘若被干扰，这过程就不能在最合适的时刻开始，那么我们将会花更多的时间、精力去纠正，去追赶，去配合。这就好比一条洁净的河流，你只需让它静静地流淌，只要你学会观察和体会，你会从中感受到自然之美。但是人们往河流里倾倒了垃圾，排放了污水，或者建造了不必要的建筑物，那么想要恢复到原来洁净的自然状态就需要一番努力了。而如果一开始呈现在你眼前就是这样一幅人造的画面，那么你内心最自然的最本能的体验也会因此而扭曲。母乳喂养是大自然赋予我们人类的礼物，但是请你静下心来想5分钟，这关系到人类繁衍生存的能力，现在是否能自然地呈现在你眼前？当你想到婴儿，你联想到什么？是母亲怀抱婴儿哺乳的美好场面还是电视广告里冲击你耳膜和视觉的婴儿产品广告？是妈妈饱含乳汁的乳房，是婴儿光滑的皮肤，还是名人代言的婴儿食品和高分子材料做成的尿片？