



# 母乳喂养零基础攻略

红房子国际认证哺乳专家为你支招

- ◎ 主审 李笑天
- ◎ 编著 王靖 张俊平 盛佳 周菲菲



上海科技教育出版社

# 母乳 喂养零基础攻略

红房子国际认证哺乳专家为你支招

◎ 主审 李笑天

◎ 编著 王 靖 张俊平 盛 佳 周菲菲



上海科技教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

母乳喂养零基础攻略:红房子国际认证哺乳专家为你支招/王靖等编著.上海:上海科技教育出版社,2016.5

ISBN 978-7-5428-6147-4

I. ①母… II. ①王… III. ①母乳喂养—基本知识  
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072059号

责任编辑 周敏 陈雅璐 叶锋  
封面设计 杨静

## 母乳喂养零基础攻略

——红房子国际认证哺乳专家为你支招

主审 李笑天

编著 王靖 张俊平 盛佳 周菲菲

出版发行 上海世纪出版股份有限公司  
上海科技教育出版社  
(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.co  
经 销 各地新华书店  
印 刷 上海盛通印刷股份有限公司  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 9  
插 页 2  
版 次 2016年5月第1版  
印 次 2016年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5428-6147-4/R·439  
定 价 49.00元



## 序

### 让博爱和专业的精神在母乳喂养中播散

有人说：“母乳是第一份恒温的爱。”听着很温馨，也很伟大。然而，我想说：哺育的过程其实异常艰辛，能坚持到底的妈妈才最伟大。

如果说吸吮和哺乳是婴儿和母亲的本能，那么喂养中的支持和指导则是另一种关爱。爱是有温度的，也是可以传递的。而这份渗透着专业的关爱，我想说，红房子当仁不让。既关乎历史，又关乎未来。

2016年，时光的车轮滚过132载。

浦江畔，朝霞中的上海红房子妇产科医院，又迎来新的一天。没有人精确地计算过，在这所中国历史最悠久的妇产科专科医院里出生过多少婴儿。据史料记载，1909年举办25周年院庆时，出生于这所医院的人们自发在胳膊上系上红丝带，标注上自己的年龄，在医院的草坪上携儿带女欢快地庆贺。我认为这就是红房子医院能被人们深刻记住的最初印象，并且延续至今。

我依旧在想，那时的母亲们在跨越了生育的“鬼门关”后，是不是也如现在的女性一样，面临着哺育的适应期？是不是也如现在的妈妈一样，担心着宝宝的饥渴冷暖？毋庸置疑，那是一定的。好比燕子衔食，无论是动物还是人类，不管怎样繁衍，都绕不开最初的护犊本能。



跨越了3个世纪之后，这份爱从未改变，但人们对于母乳喂养的认识在经历了各种考验之后，随着时代的变迁，观念却发生着变化，情况不容乐观。近年来，更是由于各种各样的原因，全国的纯母乳喂养率呈现下降的趋势。国家卫生和计划生育委员会2014年公布的数据显示，我国的母乳喂养率16年间下降了近40%，0—6月龄婴儿纯母乳喂养率为27.8%，其中城市仅为16.8%，远低于国际平均水平（38%）。这组触目惊心的数据，不禁让我思考，是什么让这些勇敢的妈妈们无法坚持下去？

系列调研后的结果令人大为震惊，缺乏母乳喂养的支持体系已成为当下阻碍母乳喂养的首要问题。大众急需循证专业的母乳喂养知识，需要从医院到社区的母乳喂养指导方案及模式。而这些，作为一家有着百年历史的妇产科专科医院，我们义不容辞，这不仅是专业技术的体现，更是一份社会责任的担当。

上海市红房子妇产科医院自1992年起被评为“爱婴医院”，多年来，始终致力于推动、支持和保护母乳喂养。我们曾通过系统、持续的院内员工培训，全程、统一的孕产妇教育等方法，有效促进了院内母乳喂养率的提升。但这并非是我们的终极目标，如何提高产后1、3、6个月的母乳喂养率，成为了这些年我院护理人员的案头工作。2014年，四名产科护士一举通过了国际专

业哺乳顾问认证委员会( IBCLC )在中国大陆的首批国际哺乳顾问( IBCLC )资格认证,将国外先进的母乳喂养知识引进到国内,并在此基础上,根据亚洲妇女的身体特质进行了知识改良,形成了一套母乳喂养持续支持的“红房子方案”。除此之外,为了让更多人受益,为了让母乳喂养支持体系能由点及面建立起来,她们运用自媒体传播的方式建立了“红房子母乳喂养微资讯”,并开设了全国首家母乳喂养咨询门诊。如今,她们又走出了医院大门,走进了社区,将这份博爱播撒向更多的人,让更多的人成为母乳喂养的受益者,让更多的人成为母乳喂养支持体系中的新成员。

四位作者在繁重的临床护理工作之余,潜心编撰的这本《母乳喂养零基础攻略——红房子国际认证哺乳专家为你支招》,是在“红房子母乳喂养微资讯”微信公众号中发表的文章的基础上重新挑选、修订、完善而成的。这本书注重科学性与实用性相结合,值得每一个家庭拥有!

我很欣慰地看到,除了作者们的努力,我院多位医生亦为本书的编辑出版付出了巨大的心血。这就是红房子人,走过了百年的红房子人,他们的血液中流淌着的是红房子医院一代又一代薪火相传的“博爱、崇德、传承、创新”精神,传承着专业与关爱。

谨以此为序，愿更多的人能因此而受益，将37度的爱延续并传递下去！

复旦大学附属妇产科医院院长

徐三弟





## 前言

母乳是喂养婴儿最天然、最营养的食物。母乳喂养不仅是对母婴双方都很重要的健康选择，它还是一种生活方式的选择。然而，随着社会形态的改变，加上配方奶粉强势宣传及销售等多重因素的影响，使得母乳喂养从过去的“水到渠成”，变成如今“需要坚持、需要突破疑虑、需要重新学习”的一种哺育方式。

即使是对拥有哺乳经验的妈妈来说，新生儿的母乳喂养也可能具有挑战性。这是为什么？因为每个宝宝都是独一无二的，宝宝和妈妈建立起来的母乳喂养关系是需要相互适应、相互了解的。有时妈妈们会发现，在医院一切都挺容易，一旦回到家里，一切都不一样了。尤其是产后带着孩子回到家的那一天是最难的：宝宝突然处在一个陌生的环境中，而妈妈因分娩而突然激增的、促进快乐感的激素逐渐平缓，疲惫乏力感油然而生。此时，妈妈们会发现一切开始变得脱离轨道，随之而来的各方质疑更是会让妈妈们失去判断、失去自信，这一切都可能会对母乳喂养造成影响。

编写此书的目的就是希望帮助父母，在孕期就能认清母乳喂养的重要性；在孕期就计划好如何给宝宝一个生命之初最好的开始；在孕期就了解母乳喂养最初几周可能会面对的困难；在孕期就教会妈妈们掌握一些快速入门的技巧。同时，还便于妈妈们在哺乳期遇到困难、困惑时，随手翻阅查询，寻找答案，树立信心，从而帮助整个家庭愉快地、有准备地迎接新成员的到来。

我们四个是复旦大学附属妇产科医院的临床工作者，不仅拥有丰富临床经验，还都是经过国际认证的专业哺

乳顾问。作为国际认证专业哺乳顾问( IBCLC )的我们,意味着曾经经过专业、严苛的培训及考核,是能全程提供母乳哺育健康照护的临床专业人员;具有必备的技巧、知识和态度,可独立协助母亲进行母乳哺育,并针对与哺乳相关的问题提供熟练的专业处理。为了建立母乳喂养持续支持体系,复旦大学附属妇产科医院护理部创立了“红房子母乳喂养微资讯”微信公众号,希望为国内母亲提供科学、专业的母乳喂养知识和答疑解惑的交流平台。本书的内容也是以此微信公众号中的文章为基础。

在此要感谢上海市医学会妇产科分会主任委员、我院党委书记华克勤教授,在本书成型过程中给予的大力支持和指导。感谢妇产科护理专家、我院护理部丁焱主任对本书编写给予的帮助和鼓励。感谢乳腺科张征医生,对于完善本书内容所给予的帮助。

**我们想告诉每一个哺乳家庭:母乳喂养其实质是一场信任与信心的游戏。母乳喂养的信心来源于一个良好的支持系统,尤其是在产后早期,正确的知识和支持显得非常重要。对于大多数新手妈妈,这个初始阶段是一个门槛,给自己时间和鼓励,让你和孩子一起度过这些重要的日子。同时,每位妈妈要记得善待自己、原谅自己,不管怎样,坚持下去。记住,事情会随着时间的推移变得更好! 因为,最终你会发现,这一切都是值得的!**

**让我们一起支持母乳喂养!**

编者

2016年2月

# 目录

## Part 1 自信，是母乳喂养成功的关键

002 / 信心是母乳喂养成功的关键

006 / 妈妈，请不要轻易怀疑自己哺育宝宝的能力

010 / 建立纯母乳喂养需要知识、信心和有效的支持

013 / 哺乳前准备

## Part 2 神奇的乳汁

018 / 母乳喂养有多重要

024 / 乳汁是如何产生和流出的

029 / 初乳——特别适合宝宝的营养浓缩液

032 / 催产素——爱的激素

035 / 泌乳素——让人欢喜让人忧

038 / 乳汁的成分

048 / 母乳会随着宝宝生长需要而发生改变

053 / 人工喂养带来的风险









- 196 / 哺乳中不可承受之痛——乳头疼痛
- 200 / 乳头疼痛之雷诺氏征的处理
- 203 / 乳头出现“小白点”怎么办
- 206 / 婴儿舌系带过短的问题
- 210 / 哺乳期乳房肿胀
- 214 / 哺乳期乳腺炎
- 217 / 哺乳期乳腺脓肿
- 221 / 宝宝突然对吃奶失去兴趣怎么办
- 225 / 宝宝总是爱咬妈妈的乳头
- 229 / 母乳喂养中宝宝展现不同个性
- 232 / 宝宝何时才能建立规律作息
- 235 / 哺乳期避孕
- 238 / 哺乳期怀孕，如何将哺乳进行下去
- 242 / 生病妈妈的母乳喂养
- 247 / 感冒了，能否母乳喂养
- 250 / 哺乳期用药指导

## Part 6 新手妈妈快速问答

257 / Q1: 孕期是否需要做乳房、乳头按摩

257 / Q2: 为什么奶量突然变少了

258 / Q3: 我的奶量真的不够吗

258 / Q4: 喝猪脚汤能催奶吗

259 / Q5: 什么时候可以开始添加辅食

260 / Q6: 该如何看世界卫生组织发布的儿童生长发育  
曲线图

260 / Q7: 哺乳期要戴胸罩吗

261 / Q8: 母乳喂养持续时间太长会导致乳房下垂吗

261 / Q9: 哺乳妈妈进行锻炼有哪些要点

262 / Q10: 服用甲状腺激素替代药物可以母乳喂养吗

263 / Q11: 月经来了还能母乳喂养吗

264 / Q12: 如何给宝宝称重

265 / 附录一 母乳喂养记录表

268 / 附录二 世界卫生组织 (WHO) 儿童生长发育曲线  
图 (0—2岁)

271 / 后记: 笔者的哺乳故事

273 / 参考文献

# Part 1

## 自信，是母乳喂养成功的关键

母乳喂养是给宝宝最好的礼物，也是妈妈最珍贵的财富。但母乳喂养的成功与否，往往取决于妈妈的自信程度。

许多妈妈在母乳喂养过程中会遇到各种困难，如乳头疼痛、宝宝不吸吮、奶量不足等。这些问题的出现，往往是因为妈妈缺乏自信，对自己的母乳产生怀疑。

其实，母乳喂养的成功与否，与妈妈的自信程度密切相关。只有妈妈相信自己能够成功，才能给宝宝提供最好的母乳。

那么，如何建立母乳喂养的自信呢？以下是一些实用的建议：

1. 了解母乳喂养的好处。母乳喂养对宝宝的生长发育、免疫系统的建立以及母子情感的建立都有巨大的好处。了解这些好处，可以让你更加坚定地选择母乳喂养。

2. 寻求专业的帮助。如果你遇到母乳喂养的困难，不要独自面对。可以寻求专业的母乳喂养顾问、医生或护士的帮助。他们会为你提供专业的指导和支持。

3. 保持积极的心态。母乳喂养是一个学习的过程，需要时间和耐心。不要因为一时的困难而气馁。保持积极的心态，相信自己能够克服困难。

4. 寻求家人的支持。家人的支持和鼓励对妈妈建立自信非常重要。让家人了解母乳喂养的重要性，并让他们参与到宝宝的照顾中来。

5. 参加母乳喂养的培训课程。参加母乳喂养的培训课程，可以让你了解母乳喂养的知识和技巧，增强自己的信心。

6. 与其他妈妈交流。与其他母乳喂养的妈妈交流，可以让你了解到她们的经验和心得，从中获得启发和鼓励。

7. 相信自己。相信自己能够成功，是建立自信的关键。相信自己有足够的乳汁喂养宝宝，相信自己能够克服所有的困难。

母乳喂养是一个充满挑战的过程，但只要妈妈有信心，有耐心，就一定能够成功。相信自己，给宝宝最好的母乳。

母乳喂养是给宝宝最好的礼物，也是妈妈最珍贵的财富。只有妈妈相信自己能够成功，才能给宝宝提供最好的母乳。

相信自己，给宝宝最好的母乳。母乳喂养成功的关键，在于妈妈的自信。





---

## 信心是母乳喂养成功的关键

- “你做得很好！你可以这样做！”

