



母乳最好

哺喂母乳必备实战指南

陈昭惠◎著

坚定不移喂母乳，时尚光荣妈妈就是你！

台湾妈妈人手一本、畅销逾10年、改版达4次的母乳哺喂圣经
大陆首次独家推出、最适合中国宝宝的母乳喂养全书

特别收入

知名演员 马伊琍
母乳喂养经验分享文

丁冰

国际母乳喂养行动联盟
(WABA)中国主要联络人

小巫

国际母乳会哺乳辅导
畅销儿童教育书作家

南京大学出版社

热情推荐



母乳最好

哺喂母乳必备实战指南

陈昭惠◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳最好：哺喂母乳必备实战指南 / 陈昭惠著. —南京：
南京大学出版社，2011.8

ISBN 978 - 7 - 305 - 08558 - 1

I. ①母… II. ①陈… III. ①母乳喂养—指南
IV. ①R174-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第129085号

中文繁体字版©2010由城邦新手父母出版发行

本书经城邦新手父母出版授权，同意由南京大学出版社出版中文简体字版。

非经书面同意，不得以任何形式任意复制转载。

中文简体字版©2011南京大学出版社

江苏省版权局著作权合同登记 图字：10-2011-550号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路22号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

书 名 母乳最好——哺喂母乳必备实战指南

著 者 陈昭惠

责任编辑 苏珊玄

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 常州市武进第三印刷有限公司

开 本 787×960 1/16 印张17 字数190千

版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 08558 - 1

定 价 39.00元

发行热线 025-83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com (市场部)

*版权所有，侵权必究

*凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购
图书销售部门联系调换

母乳喂养需要好“顾问”

“一直被模仿，从未被超越”，母乳的营养和母乳喂养带来的母子亲情，每一天都验证了这句话真理般的存在。自从有了人类，就有了母乳喂养的历史。19世纪末，在巴氏消毒法让动物乳汁变得安全可饮之前，人类新生儿的存活完全仰赖于母亲的乳房。在科技发达的现代社会，母乳仍然是能够利用的最有效的生存资源之一。

母乳喂养虽是最自然的喂养方式，但实现成功的母乳喂养也并不简单，对于新妈妈来说更是一门全新的功课。母乳喂养不仅需要树立信心，需要爱婴医院的帮助，需要丈夫和家人的支持，还需要有一个能够帮助你解决常见问题的哺乳顾问。来自台湾母乳哺育联合学会理事长陈昭惠医生的《母乳最好》，就像是您身边的哺乳顾问。这本在台湾畅销多年的母乳喂养实用指导手册，以权威的母乳喂养资讯陪伴无数妈妈度过了难忘的母乳喂养时光。

作为国内母乳喂养促进组织的代表，我很荣幸多次在保护、促进和支持母乳喂养的会议上与陈医生会面和交流，近在台湾的成功经验给予我们很多启发和借鉴。感谢陈医生对国内母乳喂养促进工作的支持，希望在《母乳最好》的帮助下，更多的妈妈能够实现成功母乳喂养的愿望。

丁 冰
2011.7.5

以正向的态度支持母乳哺育

在所有的哺乳动物中，大概只有人类需要一本如何哺乳的书。我们从来都不会担心那些小狗狗、小象、小猫咪，在第一天吃不到妈妈的奶水，虽然那些小动物们大部分还要跟同时出生的兄弟姊妹们抢食。动物园中的小猴子好几个月大了还挂在猴妈妈身上，跟着妈妈四处晃荡随时吃母乳时，好像也没有听人警告说小猴子太大了，不应该跟着妈妈了，否则它以后会比较不独立；或是说猴妈妈的奶水不够营养了，该换个大象妈妈的奶水。

但是，在人类社会中原本是耳濡目染自然就会的哺育方式，却因为现今社会中配方奶的充斥，“哺育母乳”反而被视为“有问题”，这是亟待克服的现象；大部分的育龄妈妈则可能很少看到喂母乳的妈妈，而必须刻意地去学习这一种哺育方式……，凡此种种促成了2002年这本书《母乳最好》的诞生。

这几年来有关哺乳的相关信息有一些更新，这本书也有数次的改版。以一个儿科医师的角色，我一直认为肌肤接触以及母婴同室这两个措施是所有家庭以及妈妈宝宝们都应该享有的权利，不论她们想要以何种方式喂食宝宝。这个过程中需要医疗团队以及周围家人的支持及协助，因此针对住院中这一段过程多加说明，希望更多人在产前就能有这方面的信息，让我们能更友善地迎接生命的开始。另外生产过程中对妈妈的支持有助于产后妈妈身心的恢复以及亲子关系的建立是不容忽视的事实，因此加入生产过程的建议，虽然在世界卫生组织2009年爱婴医院的更新版本中

已将温柔生产放入，但仍需要所有相关人们持续的对谈以及沟通。

近几年来，实证医学这个词不断地被强调，所有的医疗措施应该要有科学根据。问题是，有一些证据不断地被更新，建议或许会改变，例如最早之前认为产前应该做乳房护理，后来觉得没有必要，现在又有理论认为对于某些特定状况或许可以教导产前适时的挤奶。撰写此书时我尽可能依据最新的研究证据，是否几年后又会有所改变，实在很难预料。然而我们当永远记得，婴幼儿的营养标准就是母乳哺育，哺乳动物的新生幼儿一生下来就是和他们的妈妈在一起的，最需要证据来证实其安全性的是我们人工的干预措施。

哺乳的专家是所有曾经或正在实际哺乳的妈妈及家庭，所有的知识不过在印证这些经验罢了。每个生命是如此的独特，每个人的哺乳过程也各有千秋，希望这本书除了提供一些不变的知识之外，还能提供一些可能性让妈妈们及其家人参考，最后的做法还是要妈妈以及家人根据自己实际的状况做最后的决定。很高兴今年这本书有机会经由南京大学出版社介绍给大陆的读者。期待这一本书可以让读者更有信心迎接新生命的到来，享受生命中这一段过程。

陈昭惠
2011.3.17

【推荐序】	母乳喂养需要好“顾问” 丁 冰	001
【自序】	以正向的态度支持母乳喂养 陈昭惠	002



PART 1 | 母乳最好

POINT 1



母乳，上天赐予宝宝最完美的食物

016

母乳，无可复制的营养食物

016

母乳无可取代的7大好处

020

母乳哺育，奠定儿童生理、心理发展

023

POINT 2



奶水，神奇涌出的甘泉

024

哺喂母乳2大成功要诀

025



PART 2 | 哺乳成功3大关键

POINT 1



怀孕期的准备工作

030

了解怀孕时的2大乳房变化

030

产前最重要的5大准备工作

032

POINT 2



温柔生产经验，让哺喂宝宝更顺手

037

温柔生产，可选择的项目有哪些？

037

善用生产计划书，有助于顺利生产

042



PART 3 | 哺乳成功要诀

POINT 1



产后即刻的皮肤接触，有助宝宝学习吸奶

046

自然产妈妈，亲子接触时间愈长愈好

046

剖腹产妈妈，愈早哺乳愈好

047

POINT 2



只要体力允许，尽量24小时母婴同室

048

POINT 3



只要宝宝想喝奶就喂

050

观察宝宝想喝奶的表现，把握喂奶的时机

050

POINT 4



图解哺乳技巧，母乳哺喂轻松上手

053

母乳哺育姿势3大要领

053

哺乳必学姿势，让哺乳更轻松

055

POINT 5



成功哺育3大原则，网络影片教学

058

以C型握法适当支托乳房

058

让宝宝正确含住乳房（含奶）

059

换边及排气，防止溢奶

062

良好的喂食姿势和技巧是成功关键

063

帮助宝宝找回吸奶的本能

066

POINT 6



坚定信念，剖腹产妈妈也能顺利喂母乳

069

产前及术后的准备工作

069

剖腹产妈妈，可选择的喂奶姿势

071



PART 4 | 了解新生宝宝

POINT 1



了解新生宝宝的生理、心理需求

074

新生宝宝的生理需求，即刻的肌肤接触

074

新生宝宝的心理需求，建立稳固的依附关系

075

母婴同室，有助宝宝的心理及脑部发展

077

POINT 2



新生宝宝出生头几天的饮食状态

079

宝宝带着粮食出生，母乳需求不多

079

出生“第二晚”的哭闹，不是没喝饱

080

POINT 3



新生宝宝出生头几天的睡眠状况

083

POINT 4



观察并了解宝宝的睡眠、进食状态

086

依据宝宝的醒觉状态，给予适当的照顾

086

各种宝宝的睡眠、进食形态

088

POINT 5



学习分辨宝宝不同哭声所代表的意义

091

哭闹，新生宝宝表达需求的语言

091

安抚哭闹的宝宝，给予立即、适切的反应

094

腹胀，宝宝哭闹的另一个可能因素

097



PART 5 | 正确挤奶与母乳储存法

POINT 1



事先挤奶，无法亲自哺乳的应变法

挤奶前，先刺激喷乳反射	100
用双手及正确的步骤来挤奶	102

POINT 2



母乳的储存与使用原则

母乳储存容器的选择与使用注意事项	105
储存奶水的时间及加温原则	109

POINT 3



上班妈妈，如何兼顾工作与挤奶？

回职场前及之后的准备工作	111
给照顾者的特别提醒	118



PART 6 | 哺乳妈妈及宝宝的饮食计划

POINT 1



哺乳妈妈的饮食宜营养、均衡、多元

哺乳妈妈的健康饮食及促进乳汁的方法	122
婆婆妈妈说这些不能吃，医生提供的替代方案	126

POINT 2



母乳宝宝的第六个月，开始添加辅食

认识宝宝可以开始吃辅食的表现	129
添加辅食的10大原则	131
喂辅食时，给家长的3个特别提醒	134



PART 7 | 哺乳可能须面临的挑战

挑战 1：与妈妈乳房相关的难题

- POINT 1** **如果乳房太小，会有足够的奶水吗？** **138**
- 奶水分泌受妈妈心情及信心影响 138
- POINT 2** **乳房太平或乳头凹陷，可以喂母乳吗？** **139**
- 乳房太平或乳头凹陷的有效解决对策 139
- POINT 3** **涨奶，该怎么协助宝宝喝奶？** **141**
- 预防乳房肿胀的有效解决对策 141
- POINT 4** **乳房有硬块或发炎，还可以喂奶吗？** **144**
- 乳汁没有吸出来，导致乳房阻塞、发炎
有效治疗乳腺炎的方案 144
146
- POINT 5** **乳头为什么会酸痛、破皮、皸裂？** **149**
- 宝宝含乳姿势不正确，伤害乳头皮肤
有效治疗乳头酸痛、破皮、皸裂的方法 149
150
- POINT 6** **宝宝咬破乳头，造成疼痛怎么办？** **152**
- 改善宝宝咬破乳头的方法 152

挑战 II：和宝宝吸奶相关的难题

POINT 1

**宝宝不吸奶，该怎么办？**

- 宝宝不吸母乳的6个可能因素 154
- 鼓励宝宝喝母乳，有效解决不吸乳危机 158

POINT 2

**宝宝好像没喝够，会不会营养不足？**

- 宝宝没有喝够的常见原因 161
- 宝宝没喝够奶水的3大指标 162
- 宝宝没吸够，尽量再让他多吸 164

POINT 3

**停喂后想再度泌乳，该怎么做？**

- 加强亲密关系及刺激，有助再度泌乳 168
- 放松心情，用愉悦的心情哺喂宝宝 172

POINT 4

**宝宝作息老是日夜颠倒，怎么办？**

- 学习接受宝宝的睡眠时间 173
- 宝宝日夜颠倒，可以采取的睡眠对策 174

POINT 5

**宝宝半夜想喝奶，该不该喂？**

- 宝宝夜奶，可采行的解决方案 177
- 培养睡前仪式，等待夜奶情形随年龄改善 180

POINT 6

**母乳哺喂可以持续多久时间？**

- 母乳哺喂，可以持续到2岁以上 183
- 持续哺乳可能遇到的难题 185
- 妈妈可以克服的不当离乳原因 186
- 理想的离乳方式，是渐进式的过程 189

挑战III：哺喂母乳，常见问题集



POINT 1 生病无法哺喂母乳时怎么办?

- | | |
|-----------------|-----|
| 妈妈患有疾病的相关喂食问题 | 192 |
| 服用药物或接受检查时的相关问题 | 195 |
| 宝宝患有疾病的相关喂食问题 | 198 |



POINT 2 妈妈的奶水营养够吗?

- | | |
|----------------|-----|
| 颜色及浓稠度相关疑问 | 200 |
| 有没有涨奶的相关疑问 | 201 |
| 奶水供给与宝宝食量的相关疑问 | 203 |



POINT 3 母乳宝宝会长得比较慢吗?

- | | |
|--------------|-----|
| 宝宝便便、腹胀相关问题 | 207 |
| 宝宝生长速度及喂食的问题 | 209 |
| 宝宝乳牙健康的相关问题 | 211 |



POINT 4 另一半该怎么给妈妈支持?

- | | |
|----------------|-----|
| 哺乳期的受孕及避孕问题 | 214 |
| 哺乳时你和你的另一半相关问题 | 216 |



POINT 5 哺喂母乳常见困惑有哪些?

- | | |
|------------|-----|
| 奶水分泌量的常见困惑 | 220 |
| 哺喂母乳的常见困惑 | 223 |



PART 8 | 特殊宝宝更需要喝母乳

POINT 1



早产儿，更需要母乳来补足免疫

哺喂早产儿常见困难	228
了解早产宝宝的吮吮发展，有助于成功哺喂母乳	230
哺喂早产儿，针对常见问题可采取的方案	233

POINT 2



唇腭裂宝宝，喝母乳可降低宝宝感染机率

有效哺喂唇腭裂宝宝的方案	236
--------------	-----

POINT 3



黄疸宝宝，大部分仍可以喝母乳

黄疸，须由专业人员来判断成因及应对方式	238
及早、多次哺喂母乳，有助于预防早发性黄疸	239
母乳中的特别成分可能引发晚发性黄疸	240

POINT 4



过敏宝宝，喝母乳可有效减缓

环境及饮食的改变导致过敏儿增加	242
母乳，有助于调节宝宝体内的免疫反应	243
过敏宝宝常见的身体表现	244
改善妈妈饮食，有助于防治宝宝过敏	246
预防宝宝过敏的居家环境及饮食建议	248



PART 9 | 喂母乳妈妈的成功经验分享



关于我的母乳喂养经历

252

知名演员◎马伊琍



全家支持，是成功哺育母乳的关键！

258

资深幼教专家◎赖慧满



母乳最好——来自荷兰的哺乳经验

262

荷商联合利华集团总公司人力资源计划经理◎刘俐元





| 专栏目录索引 | 母乳喂养

怀孕时按摩乳房或挤奶，有助产后哺乳吗？	035
宝宝与爸妈同睡安全吗？	085
什么时候该挤奶，有固定的时间吗？	103
该如何增加挤奶量呢？	104
用奶瓶喂一次该喂多少量？	108
宝宝不喝冰冻过的奶水怎么办？	110
上班时频频漏奶怎么办？	113
如何观察宝宝是否可以吃辅食了？	130
该如何得知是否得乳腺炎了呢？	145
为什么会反复罹患乳腺炎呢？	147
宝宝就是只肯吸一边的乳房，该怎么办？	159
一定不能使用奶瓶喂食吗？	172
慢慢离乳比较好，还是狠下心一次戒掉比较好？	191
宝宝常疲惫地睡着，是否应坚持直接哺乳呢？	232
黄疸时必须停喂母乳吗？	241
喝母乳可以减缓宝宝过敏的程度吗？	243

| 专栏目录索引 | 网络影片教学

“宝宝想喝奶的表现”网络影片教学	050
“含乳秘诀”网络影片教学	060
喂奶秘诀网络影片教学	064
“由婴儿来指引哺乳”网络影片教学	068
“按压乳房”网络影片教学	166

