

母乳喂养

一学就会

本书编写组 编



母乳是您给予宝宝生命的第一份最美好礼物。

母乳喂养，

提供全面的营养，有效地预防疾病。

母乳喂养，

加深母子亲情，促进宝宝身心健康。



“绿土地快乐生活”丛书

母乳喂养

一学就会

本书编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养—学就会/《母乳喂养—学就会》编写组
编.—福州:福建科学技术出版社,2011.7

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3836-1

I.①母… II.①母… 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043839号

- 书 名 母乳喂养—学就会
“绿土地快乐生活”丛书
- 编 者 本书编写组
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 福州华悦印务有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 3
- 字 数 83千字
- 版 次 2011年7月第1版
- 印 次 2011年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3836-1
- 定 价 12.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

引言	1
选择母乳喂养	4
对宝宝有益	5
对妈妈有益	8
简易的母乳喂养	10
哺乳前的准备	12
喂养早期	15
首次哺乳	16
乳汁的生成	18
母乳喂养的头几天	22
正确哺乳	24
哺乳方式	28
需要特别护理的宝宝	30
如何建立信心	32
天天母乳喂养	33
母乳喂养几天之后	34
母乳喂养的变化	36
哺乳期妈妈吃什么	38
爸爸能为母乳喂养做什么	40
宝宝为什么哭闹	42
外出	44
挤奶	45



解决母乳喂养的问题	49
乳汁不够吗	50
宝宝拒乳	52
乳头痛	55
乳腺炎	57
鹅口疮	59
产后抑郁症	61
较大宝宝的母乳喂养	62
添加辅食	63
宝宝的健康食物	66
后期母乳喂养	69
母乳喂养与人工喂养的比较	71
蹒跚学步宝宝的哺乳	73
恢复工作	75
断奶	77
特殊情况	80
双胞胎	81
早产儿	83
特殊需要的宝宝	85
当宝宝病了的时候	87
哺乳期服药	89
哺乳期避孕	91

引言

你是否已计划对宝宝实行母乳喂养或者已经开始进行母乳喂养，并且想知道随着时间的推移该如何改变母乳喂养的方式吗？你有问题亟待解决，并且想知道如何解决吗？你是否还未决定母乳喂养，不清楚母乳喂养对你及你的宝宝有没有好处？本书将会帮你解决这些问题。

毫无疑问，母乳喂养对你和宝宝都是一种健康的选择。正如我们所看到的，不论对产妇还是对孩子，不论现在还是将来，母乳喂养都有许多已被证实了的好处。人工喂养，有时称奶瓶喂养、配方奶喂养，营养价值是无法与母乳喂养相比的。

一种本能的行为

当你喂养宝宝时，你和宝宝所分享的那种精神及情感上的经历对于大多数母亲来说都是特别而有意义的。如果喂养顺利的话，母乳喂养会得到相应的回报，让你有一种成就感。许多母亲回忆起这段经历时都会感到满足和快乐。

母乳喂养是喂养宝宝的一种本能行为，从怀孕的那一刻起，你的身体就已准备将来是要进行母乳喂养的。在孕激素的作用下，乳腺的组织与血管、淋巴管开始为生成和贮存乳汁做准备。因此，乳房有时 would 感到刺痛。

蒙氏结节——围绕乳头周围的深色区域即乳晕下的微小皮脂腺——变得更明显，以保持乳头的柔软性。事实上，乳房在怀孕早期即开始变化，让你觉得自己可能怀孕了，甚至在你发现停经之前。妊娠后期，你的乳房会变大，你可能发现有乳汁溢出。

初乳是宝宝生后头几天吸吮的乳汁，营养丰富，有时不用吸吮也能溢出。所以，一切在你未决定喂养之前都准备好了，非常自然。

开始母乳喂养

一个健康足月的宝宝吸吮有力，吞咽良好，生后就可以吸吮乳头



进行母乳喂养了。他（她）也有一种本能的“寻找”反射——会移动他（她）的头和嘴巴，表明他（她）正积极寻找乳房和觅食。

这并不是说母乳喂养是一个快乐和惬意的过程，不会有任何困难。这是一种本能，但对每一对妈妈和宝宝来说，喂养技巧并不是与生俱来的。每个妈妈和每个宝宝都需要学习母乳喂养，对一些人来说，掌握这些技巧只需几秒钟时间——几乎是毫不费力就可以掌握了，而对多数人而言，那更应是一种挑战。为什么要那么做？为什么一切都已准备妥当却又不那么容易进行？实际上，顺利、快乐的母乳喂养的建立受到许多因素的干扰。



以下是其中部分因素：

- 早产的宝宝可能尚未有发育良好的反射。
 - 出生后，妈妈或宝宝的治疗可能会推迟母乳喂养的开始。
 - 在分娩过程中使用止痛药可能会造成宝宝嗜睡或无反应。
 - 缺乏舒适的体位可能会造成母乳喂养时的疼痛。
 - 因为没有经验，不知道什么样的体位对于母乳喂养是最有效的。
 - 对母乳喂养感到困难，这种消极的态度会影响妈妈的信心。
 - 缺乏良好的、前后一致的母乳喂养知识会导致妈妈们在喂养时不知所措。
 - 缺乏支持和鼓励会让妈妈对母乳喂养丧失信心。
 - 医院的一些措施（如母婴分离）也会干扰母乳喂养的顺利进行。
 - 如果认为宝宝的护理要按照既定方式去做，也会影响母乳喂养。
- 更少见的一些身体疾病及别的问题也会影响母乳喂养。例如，兔唇和（或）腭裂的宝宝不会吸吮，尽管有时有解决的方法。另外，乳头内翻的母亲可能需要额外的帮助，以便让宝宝吸住乳头。

有时会因为一些我们无法完全理解的原因而导致母乳喂养不能顺利开始，你的宝宝拒乳或哭得很厉害也很难坚持进行母乳喂养。为此，我们在这本书里会讨论这些问题，并告诉你们如何解决母乳喂养中遇

到的问题。

鼓励母乳喂养

近年来，随着各种乳制品和其他代乳品的出现，很多妈妈都难以坚持母乳喂养。甚至有的妈妈怕母乳喂养会影响自己体型的恢复而拒绝哺乳。要知道这种做法是不可取的。母乳喂养不仅可以增强母子之间的亲密关系，而且对宝宝的健康非常有益。因为母乳中含有宝宝所需要的所有营养成分，温度也不冷不热，容易消化和吸收，还含有抗体，可以保护宝宝不被致病物质感染。另外，进行母乳喂养的母亲其实体型恢复得更快，因为母乳喂养可以消耗掉怀孕期体内积蓄的过多脂肪。所以应该鼓励新妈妈们进行母乳喂养。

这本书对于鼓励和指导新妈妈们进行母乳喂养提供了很多的信息和帮助，它将和你一起分享母乳喂养这一奇妙而特别的感觉。



选择母乳喂养

人类自古就是用母乳喂养婴儿，虽然现在母乳的代用品多且便宜，但大多数妈妈们仍选择母乳喂养——至少是在出生后的头几天——因为她们觉得母乳是最好的。

母乳喂养不仅仅是让宝宝的生活有一个健康的、富于营养的开始，它还以一种温暖的、充满爱心的和令人愉快的方式接近宝宝，使宝宝感到安全和被照顾。

在这一章里我们将告诉你选择母乳喂养对宝宝健康和成长的好处。同时，我们还将对妈妈们提出的有关母乳喂养对她们有什么影响的问题作出解答。

对宝宝有益

母乳喂养就是给宝宝喂养人乳。而喂养宝宝的其他乳制品是用牛奶——有时也用羊奶或豆奶——制成的，它们常常被称为“配方奶”。它们似乎很科学，但事实上，这些乳制品必须经过相当大的改变才能保证新生儿消化系统的安全。

这些根据配方调制的乳制品与人乳不一样。我们人类生产自己具有“种特异性”的奶——这种奶经过演化适合我们自己的小宝宝的生长和发育。其他哺乳动物的奶是不同的，它们的奶对于它们的宝宝是理想的，但对于我们的宝宝是不理想的。

确实，母乳喂养有特殊的优势，而配方奶就没有这种优势。母乳喂养可保护宝宝免于某种疾病的影响，而人工喂养则可能给宝宝带来危害。因此，母乳喂养可避免不必要的危险。





母乳与配方奶有何不同

母乳营养成分的比例与配方奶不同。举例说，人乳的蛋白质含量是用牛奶配制的配方奶的一半。各种成分的比例有很大差别，如人乳比配方奶含有更多的不饱和脂肪酸。

母乳中有许多成分是配方奶没有或者含量微小的。母乳含有免疫球蛋白、吞噬细胞、T淋巴细胞、酶（如溶菌酶），以及其他许多有助于保护宝宝免受感染的物质，还有细胞、抗体、激素及其他重要成分。虽然在一些品牌的配方奶中也加入了一些成分，但它们不是来源于人体的，因此与母乳的成分是不相同的。

我们能够肯定人乳中的成分对于人类的宝宝是最适宜的——正像我们能够肯定水獭的奶对水獭的宝宝是适宜的，猫的奶对猫的宝宝是适宜的，牛奶对小牛是适宜的那样——也就是说这些奶之间有更重要的差别。

母乳是一种不断变化的液体，会随着宝宝的生长发育而改变。它含有重要的抗感染的物质，能帮助宝宝抵抗各种感染和疾病。更令人惊奇的是，它能对感染迅速作出反应，产生一系列新的、有效的免疫球蛋白，以增强宝宝的免疫系统功能，击退细菌和病毒的侵袭。

母乳喂养如何保护宝宝

当妈妈与引起疾病的病原体接触时，正如我们大家每天都会接触到病原体一样，这些病原体通过呼吸道或消化道侵入妈妈的身体内部。衬贴在肺和肠道内面的黏膜层就会产生免疫反应，这些参与免疫反应的物质不仅可以保护妈妈，还能进入血液循环，这样所产生的免疫球蛋白运行到乳房，进入乳汁，当宝宝下一次喂奶时，免疫球蛋白就可以为宝宝所拥有，在保护母亲的同时保护着宝宝免受感染。

这是非常重要的，因为宝宝出生时免疫系统发育不完善，母乳提供的这种实在的和潜在的保护可弥补这方面的不足。

配方奶喂养的宝宝就不会有这种由母乳所提供的保护。此外，准备喂奶及奶瓶和橡皮奶嘴的消毒必须十分小心，如果没有彻底消毒，这些东西就很容易隐藏细菌。这就是为什么要让宝宝与妈妈密切接触，特别是出生后的头几天和头几周，以便获得较好的免疫反应能力的原因。

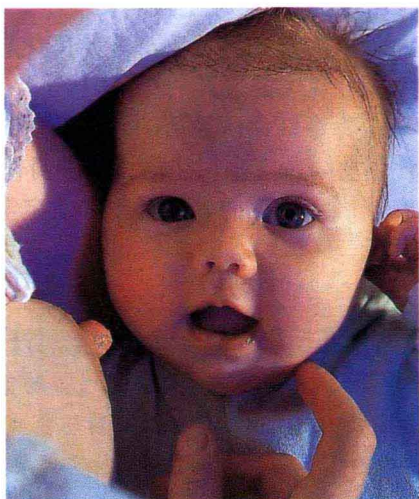
母乳喂养的宝宝获得的保护

母乳喂养的宝宝较少患有以下疾病：

- 胃肠炎
- 呼吸道感染
- 耳道感染
- 尿路感染
- 变态反应（过敏）
- 哮喘
- 湿疹

母乳喂养可以改善宝宝的免疫系统，对身体健康产生持久、积极的效应。据调查，母乳喂养（不论有无添加配方奶）到生后

13周，有预防胃肠炎的显著、长期保护作用，这种保护作用可维持18个月至2年。另据推测，母乳喂养会降低宝宝心脏病发生的危险性，甚至能预防小儿肥胖。我们知道母乳喂养的宝宝较少发生糖尿病，因此猜测成人糖尿病很可能与人工喂养有关。



母乳喂养有助于宝宝智力发育

有证据表明，母乳喂养的宝宝比人工喂养的宝宝更聪明。因为母乳中含有宝宝大脑和神经系统发育所必需的氨基酸，能有益于宝宝大脑和神经系统的健全发育。同时，喂奶过程中你的声音、心跳、气味、肌肤的接触都能刺激宝宝的大脑，促进宝宝早期智力的开发，有利于促进宝宝的心理和社会适应性的发育。



对妈妈有益

众所周知，从人类开始进化起，母乳喂养就是婴儿喂养最常用的方法，现在更为人们所提倡。

青春期你所经历的乳房的所有变化都是为了母乳喂养做准备的，怀孕期间及宝宝出生后，你的身体就已开始为母乳喂养做好准备。

因此用你的乳汁喂养你的宝宝对你来说是一件很自然的事情。与宝宝一样，母乳喂养也能给妈妈带来长期的保护。

早产儿及生病宝宝需要你的乳汁

幼小、脆弱的早产儿及生病的宝宝也需要乳汁喂养。即使他们不能直接吮吸，你也可将乳汁挤到饲管、杯子或瓶子后再喂哺。这些都有助于增加你与宝宝接触的时间，也有助于你度过向一个宝宝的妈妈身份转变的困难时期。你正在做的这一切均会使你觉得对自己及对宝宝都有好处。

以这种方式进行母乳喂养的更多资料详见第 83~88 页。

母乳喂养对妈妈有何好处

母乳喂养对母体有激素效应，这种效应可保护她们未来免患某些疾病。没有进行母乳喂养或母乳喂养时间短的宝宝，就无法获得最佳的激素效应，使母亲患某种疾病的危险概率增高。母乳喂养对妈妈的好处表现在：

- 可以消耗掉怀孕期体内积蓄的过多脂肪，使体型迅速恢复，避免肥胖。
- 绝经前患乳腺癌的可能性较小，而且似乎母乳喂养的时间越长，这种可能性越小——如果你有一个以上的宝宝，则喂养的时间是各个宝宝母乳喂养的时间的累加。
- 不易患卵巢癌。
- 中年或老年骨折的可能性小（骨质疏松是老年妇女常见的一种骨病，易致骨折）。

妈妈也喜欢母乳喂养

母乳喂养可刺激内啡肽释放至血液中。内啡肽是一种内源性的刺激情感和使人平静的物质，当其发挥作用时，妈妈会觉得母乳喂养是很轻松的。这种微妙的良好感觉会使妈妈喜欢母乳喂养——这种自然的喂养方式可使你从中感到愉快而乐于进行。

此外，看着你的宝宝吸吮乳汁会感到非常满足，妈妈们常常说她们为自己感到自豪，并且感到通过母乳喂养，她们获得了某种特殊的、独一无二的东西。

宝宝很早就开始从各方面表现出对从母乳喂养获得的温暖、安全感及与妈妈的亲密接触感到非常满足。这种满足感表现为小宝宝吃饱后脸上会出现愉快、满足的表情，年长的宝宝一开始喂奶就会咯咯笑，以及从噩梦中惊醒的宝宝一吸吮乳头便能很快入睡。

此外，你知道母乳喂养不仅仅是提供一种高质量的乳汁，也是作为妈妈的你给宝宝别人所无法给予的东西。你又怎能不感觉良好呢？





简易的母乳喂养

母乳喂养是一种束缚吗？是否会让初为人母的你感到不方便，并且要付出更多的精力与时间？是否意味着一种无助的艰苦工作？

当然，孩子本身是一种束缚，这会持续 20 年左右。你要为孩子的需要、孩子的将来做打算，无论是明天、下周、下个月甚至是 10 年后。

有人认为母乳喂养是一种负担，因为她们认为你不得和孩子在一起，而别人却不能替你一下。这种想法认为母乳喂养可能会阻挠你放松自己或做自己想做的事，因为你想去的地方不允许你带着一个孩子一起去。这是事实，但仅仅是非常局限的一方面。

母乳喂养其实很简单

这里有一些事实可以让你及你身边那些对母乳喂养持怀疑态度的人放心。

- 小宝宝携带很方便，很少有不能去的地方。

- 当你离家、旅游或拜访别人时，只要轻轻一挤压，就有冷热适宜的乳汁供宝宝吸吮。

无论你去哪里，都比带着奶瓶和配方奶方便多了，也不必考虑奶瓶的消毒等问题。

- 如果你需要和你的宝宝分开，你可以将奶挤出来备用，这样你就可以安排自己的时间。因此，只要宝宝过了新生儿期，你就可在喂养期间不时地与他（她）短期地分开。

- 你的宝宝单纯以母乳喂养的时间很短——只需 4~6 个月。在接下来的 18~20 年时间里，他（她）会渐渐摆脱对你们的依赖，你们也无须天天在他（她）身边。



母乳喂养是一份艰苦的工作吗

母乳喂养其实非常方便，当宝宝饿的时候，你只需坐下来或躺着，解开衣扣，把奶头放在宝宝的嘴里，宝宝就能享受到香甜可口的母乳，而且温度不冷不热，恰到好处。可是人工喂养就要进行以下相对繁琐的工作：

- 洗奶瓶、奶嘴或喂哺时需要的别的东西。

- 消毒。

- 配制。

- 加热。

- 额外清洗宝宝的衣服(因为宝宝呕吐出来的配方奶是有怪味的；而母乳则不同，可以擦去而不会留有异味)。

有人认为当你正在进行母乳喂养时，别人根本就帮不上忙，这种观点是错误的。其实有许多事情可让你的丈夫分担或委托他去做，而且不仅仅只是煮饭、洗衣服、熨衣服等这些杂活。比如，给宝宝洗澡或换尿布(母乳喂养宝宝的尿布比人工喂养宝宝的较少有异味)，并以这种形式让父亲了解宝宝，照顾宝宝，让他们得到充分的交流。

小宝宝需要很多的拥抱和抚慰，这不能单从母乳喂养中获得。你的丈夫或其他家庭成员也可以这种方式接近宝宝，同时让你休息一下。你的宝宝将会逐渐明白爱的形式是各种各样的，不仅仅只是在吸吮的时候才能感受到。





哺乳前的准备

你乳房的变化可能是你怀孕的最早征象之一。与怀孕有关的激素变化几乎立即就影响到你的乳房。乳房的血液供应增加，并且开始逐渐准备乳汁的合成及贮存。

怀孕的征象

一些妇女在停经之前就因为身体的一种或几种变化知道自己怀孕了。

- 乳头和乳晕颜色稍有加深。

- 乳房更加敏感，甚至一触即痛。

- 蒙氏结节，即乳晕上的结节状小隆起更加明显。这些实际上是小的皮脂腺肥大形成的，可分泌一种液体使乳房的皮肤变软并保持它的柔软。

以后，随着妊娠的进展，乳房会变得更大，更有弹性。乳头和乳晕由于色素沉着而变黑。乳头的形状也略有变化，扁平的乳头会更加凸出。在怀孕的后几周或后几个月，一些妇女会从她们的乳头上溢出初乳来，对此不必特别在意。



孕期乳房的保养

有人会建议你用毛巾揉擦乳头使之坚韧，但至今没有证据表明这种准备是必要的，而且这也会让你感到不舒服。

如果你开始溢乳，你可以穿哺乳乳罩，或带防溢乳贴以吸净渗漏出来的乳汁。

如果乳汁在乳头上结成块，可以用温水洗去。避免用肥皂清洗乳