



国际母乳会

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

母乳喂养知识和支持的最重要来源

THE LEADING SOURCE OF BREASTFEEDING SUPPORT AND INFORMATION

母乳育儿全书

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING

国际母乳会 著 苟寿温 译



新星出版社 NEW STAR PRESS



母乳喂养 1000 个为什么

母乳育儿全书

THE MODERNLY ART OF BREASTFEEDING

母乳喂养 1000 个为什么





国际母乳会

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

母乳喂养知识和支持的最重要来源

THE LEADING SOURCE OF BREASTFEEDING SUPPORT AND INFORMATION

母乳育儿全书

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING

国际母乳会 著 荀寿温 译

全新修订升级
第8版

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01-2012-2969

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING, Revised and Updated 8th Edition
by La Leche League International

Copyright © 2010 by La Leche League International

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

图书在版编目(CIP)数据

母乳育儿全书 / 国际母乳会著; 荀寿温译. —北

京: 新星出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5133-0600-3

I. ①母… II. ①国…②荀… III. ①哺乳—
基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第035208号

母乳育儿全书

国际母乳会 著

荀寿温 译

责任编辑 罗 晨 侯明明 崔莲花

责任印制 付丽江

装帧设计 韩 笑

内文制作 博远文化

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典文化有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 700mm×990mm 1/16

印 张 26.5

字 数 400千字

版 次 2012年9月第1版

印 次 2012年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-0600-3

定 价 39.50元

版权所有，侵权必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

书本无法代替值得信赖的医生给出的专业诊断和医疗意见，因此在做任何影响健康的决定之前，请务必咨询你的医生，尤其在你正忍受病痛折磨或出现可能需要治疗的症状时。

仅以此书献给世界各地的妈妈和宝宝，
愿你们在体验女性特有的哺乳艺术时，
自信、自豪地找到自己的方法。

目 录

欢迎你!	1	这一版有何不同?	5
序言	3	这一版的作者	6
这本书与其他有关母乳喂养的书 有什么不同?	4	这是给你的书!	7

第一部分 新的开始

第1章 筑巢

哺乳是否适合你?	12	哺乳文胸? 非必要	22
哺乳到底有多重要?	12	防溢乳垫? 视情况而定	22
你的乳汁是宝宝的标准食物	13	吸奶器? 不常需要	22
哺乳也有助于妈妈保持健康	14	脚凳? 非必要	22
哺乳深化了你和宝宝的亲密关系	16	婴儿背巾? 必备品	23
哺乳教你如何做母亲	17	我需要哪些身体上的准备?	24
更现实的原因	18	在你人生第一次月经之前	24
我的乳房能哺乳吗?	19	怀孕前每次月经之前	24
我的宝宝会吃奶吗?	19	怀孕初期的3个月	24
哺乳会疼吗?	20	怀孕中期的3个月	24
我会有充足的乳汁吗?	20	怀孕后期的3个月	24
我要哺乳多久?	21	分娩后	25
哺乳需要准备什么?	21	宝宝出生后不久	25
哺乳衣? 非必要	21	我需要哪些心理上的准备?	26
		谁会帮助我?	26

第2章 建立网络

我们生来就需要网络	30
母乳会	31
妈妈以外的人	32
在线帮助	34
有偿专业支持	35
多样的网络	36
积极的医生	36
开始时, 网络可以很小	36
宝宝也是其中一员	37

第3章 分娩

关于分娩	40
艾姆和艾比	40
分娩如何开始	41
分娩时的饮食	41
我们需要感觉安全	42
导乐	42
继续活动	43
硬膜外麻醉会影响宝宝吗?	43
让脐带停止跳动	45
凝视	45
擦干新生儿	45
肌肤相亲	46
第一次哺乳	46
分娩与哺乳之间的联系	47
孕期决定: 何人何地?	47
选择为你服务的人: 助产士还是 产科医生?	47
选择分娩环境: 家、医院, 还是 分娩中心?	48

应对分娩干预手段	50
催产	50
剖宫产	52
高危产妇怎么办	53
难产后继续前行	54
拥有属于自己的分娩过程	55

第4章 衔乳和依恋

半躺式哺乳	57
半躺式哺乳有何过人之处?	59
坐着, 让宝宝引领一切	60
坐着, 提供捷径	61
宝宝需要的哺乳方式	61
宝宝需要平静	62
宝宝需要良好的支撑	62
宝宝的下颌需要空间	62
宝宝需要张大嘴含到乳晕	62
宝宝需要一个厚三明治	62
宝宝需要自己决定时机	63
宝宝需要下颌前伸	63
宝宝需要呼吸	63
听说的那些“抱法”和“姿 势”	63
适应剖宫产和会阴切开	65
慢慢进入喂养状态	65
他含住乳头了, 不过很疼	66
翘起乳头	66
压扁“三明治”	67
枕头	67
脚凳	67
都不行! 我的宝宝不吃奶!	67

“三点坚持”	68	坚持贴近宝宝	69
坚持让乳汁流动	68	找到并留住一个哺乳帮手	70
坚持喂宝宝	69	熟能生巧	71

第二部分 宝宝的年龄和哺乳阶段

第5章 开始的几天：你好，宝宝.....

认识你的宝宝	75
没人告诉我！	76
哺喂习惯：最初的几天	78
夜间育儿和白天的午睡	79
注意大小便情况	82
观察体重	82
早期问题	83
独自带第一个宝宝	83
最初几天你可能关心的事	83
需要叫醒宝宝喂奶吗？	84
该把他捆成“蜡烛包”吗？	85
对于乳头疼痛我能做什么？	86
我怎么知道他真的在吃奶？	86
他们说一切正常，不过我很恐惧... ..	87
伴侣在哺乳方面能帮什么忙	87
信任你自己	88

第6章 最初两周：奶！

哺喂习惯：最初两周	90
胆囊收缩素（CCK）	91
集中喂奶	91
宝宝尿布上的排泄情况	92

增重的微笑曲线	94
你的乳汁产量	94
挤压乳房：模拟乳汁释放	95
你摄入的食物	96
休息时间	96
白天的休息时间	96
夜里的休息时间	97
情感过山车	97
产后沮丧	98
祖母时间	98
神奇抱法	99
提前安抚	99
最初两周你可能关心的事	100
宝宝多久吃一次？	100
一次喂多长时间？	101
需要给他吃两边乳房吗？	102
宝宝吃多久才能吃到后乳？	102
如果等宝宝很饿时再喂奶，他是 不是会长得更好？	102
他很饿时不会吃得更好吗？	103
我有足够的乳汁吗？	103
有没有特殊的催奶食物或饮品？ ..	104
母乳喂养的宝宝放屁多正常吗？ ..	105
怎样给宝宝拍嗝？	106

宝宝吐奶怎么办?	106
我需要有人教我如何用背巾.....	106
该用安抚奶嘴吗?	108
多久才能让宝宝按时间表吃奶? ..	108
可能宠坏宝宝吗?	109

第7章 第2~6周：蝴蝶微笑

哺喂习惯：第2~6周	111
我还是不知道何时喂奶	111
即兴哺喂.....	111
为什么宝宝的吃奶次数是朋友家宝宝的 两倍?	112
我需要按时间表喂奶吗?	112
交流哺喂.....	113
他是不是只拿我当安抚奶嘴?	113
第2~6周你可能关心的事 ..	113
帮帮忙！我的乳房是软的	114
他吃了多少奶?	114
他突然吃得很多，看上去真的很 饿！我的奶水在减少吗?	115
我还是担心自己的乳汁供应量.....	116
我觉得奶水太多了!	116
宝宝不高兴，可又不想吃奶.....	117
我的宝宝越来越不愿意吃奶了.....	117
除了饥饿，宝宝哭泣的原因有哪 些?	117
每次他一哭，我就把他抱起来， 别人说不应该这样做.....	118
我就是不喜欢哺乳.....	119
什么时候可以带宝宝出门?	119
真的可以在公共场合喂奶吗?	120

用奶瓶喂养如何?	121
别人说我需要离开宝宝.....	121
做爱怎么办?	122
在家待得太久感到寂寞.....	122
听从你的心声	123

第8章 第6周~4个月：从容自信

哺喂习惯：第6周~4个月 ..	125
不安分的第4个月.....	125
睡眠模式改变.....	126
从容做妈妈.....	126
第6周~4个月你可能关心的 事	127
宝宝一周没大便，他便秘了?	127
运动会影响我的乳汁吗?	128
可以节食吗?	129
我的乳汁里有环境污染物吗?	129
母乳喂养的宝宝需要打疫苗吗? 母乳喂养不能保护我的宝宝吗? ..	129
我该给宝宝吃维生素D吗?	129
宝宝需要其他维生素和矿物质 吗?	131
带宝宝一起旅行如何?	132
我仍然有太多乳汁!	133
宝宝非常随和，这有问题吗?	133
我仍有一个哭闹的宝宝.....	133
我做了很多，但不爱这个宝宝.....	134
宝宝现在要按时间表喂奶吗?	135
关于睡眠训练.....	135
我很快要重返职场!	136
关于固体食物.....	136

出牙·····	136
关于性·····	137
我会怀孕吗? ·····	139
宝宝出生后我从未离开过他·····	139

第9章 第4~9个月: 巅峰状态

哺喂习惯: 第4~9个月 ·····	142
进两步, 退一步 ·····	143
体重增长减慢 ·····	143
第4~9个月你可能关心的事 ·····	144
宝宝多久吃一次奶? ·····	144
我的乳汁供应量下降了吗? 宝宝该离乳了吗? ·····	144
我的宝宝该睡觉吗? ·····	145
什么时候开始添加固体食物? ·····	146
宝宝长牙需要多长时间? ·····	146
出牙时长疹子怎么办? ·····	147
宝宝长出了第一颗牙! ·····	147
他会咬我吗? ·····	147
夜里吃奶会导致龋齿吗? ·····	148
宝宝突然不吃奶了, 是罢奶吗? ···	148
在公共场合怎么喂奶? ·····	149
对于旅行有什么建议吗? ·····	149
我现在不会怀孕吗? ·····	150
宝宝太黏人/脾气太坏/太安静 ···	150
怎样才能让他更独立? ·····	151
带着宝宝我能做什么? ·····	151
我的宝宝太瘦/太胖 ·····	151
如何应对别人的批评? ·····	152

第10章 第9~18个月: 飞速发展

哺喂习惯: 第9~18个月 ···	155
除了水之外 ·····	156
乳汁释放减慢 ·····	156
体重增长减慢 ·····	157
第9~18个月你可能关心的事 ·····	157
我的月经又开始了·····	157
他吃得不太频繁了, 要离乳了吗? ·····	157
他还在拨弄我的乳头·····	158
我的宝宝很怕陌生人·····	158
关于白天睡觉·····	159
生活很忙碌·····	159
想要和需要是一回事吗? ·····	160
我的宝宝咬人·····	160
我们受到的批评更多了·····	161
我的乳头突然开始疼痛·····	161
以后还有什么问题? ·····	162

第11章 给学步宝宝和更大的孩子喂奶: 继续前进

给18个月以后的宝宝喂奶正常吗? ·····	164
给18个月以后的宝宝喂奶重要吗? ·····	164
哺喂习惯: 18个月以后 ·····	166
给大孩子喂奶的乐趣和缺点 ···	167
仍然只是短暂的交流·····	167
与宝宝对话·····	168
放松的身体联系·····	168

混杂的感觉·····	169
“我想要‘奶奶’！”·····	169
体操式吃奶法·····	170
手足哺喂·····	170
给学步宝宝喂奶的同时上班·····	170
过渡物品·····	170
宝宝 18 个月以后你可能关心的事 ·····	171

我的乳头突然开始疼痛·····	171
我的乳汁供应怎么了？·····	172
别人的批评逼我在壁橱里喂奶·····	172
可以限制某些吃奶行为吗？·····	173
我的孩子肯定是个“烟花宝宝”·····	174
我的孩子依然是“兰花宝宝”·····	174
把宝宝养育成你喜欢的人 ·····	175

第三部分 重要问题

第12章 睡得像个婴儿

什么是正常的？·····	182
睡眠与哺乳的联系·····	183
宝宝睡在哪里？·····	184
共享一张床安全吗？·····	185
为什么不让他独自入睡？·····	186
SIDS 和婴儿的睡眠·····	186
共享一张床的哺乳·····	188
哺喂宝宝入睡·····	188
白天睡觉时哺喂·····	189
躺着喂奶·····	190
夜里给宝宝拍嗝·····	190
奶水太多？·····	190
睡衣及床的布置·····	191
会终结做爱吗？·····	192
抢床游戏·····	192
可是我真的很累！·····	193
要不要进行睡眠训练？·····	195
谷类食物有帮助吗？·····	196
夜间哺喂与龋齿·····	196

我不想让宝宝永远待在我们床上·····	198
---------------------	-----

第13章 初尝固体食物

宝宝怎样才算为固体食物做好了？·····	202
以下迹象并不意味着宝宝已经准备吃固体食物了·····	203
生长加速期·····	203
“高效专家”·····	204
分心·····	204
轻松开始添加固体食物 ·····	204
平衡固体食物和母乳·····	205
他想从我的盘子里吃东西·····	207
盐和调味料·····	208
天然的食物最理想·····	208
考虑有机食物·····	208
为宝宝嚼烂食物？·····	208
有引入固体食物的最佳时机吗？·····	209
他自己吃饭，可还是弄得很乱·····	210

为什么不能干脆抢过勺子喂他吃…	211
我要工作，怎么办？	212
如果他对食物不感兴趣怎么办？	212
他吃我给他的任何东西——他要	
离乳了吗？	212
他几乎什么都不吃！	212

第14章 当你不能与宝宝在一起时

重返职场	215
规划产假	216
规划照顾宝宝的人	216
规划你的乳汁供应	218
规划你的挤奶时间	219
量身定制工作和学习计划	220
与老板谈上班时挤奶的问题	222
上班时储存挤出来的奶	223
多变的时间表	223
军人妈妈	223
引入奶瓶	224
帮帮忙！保姆（不一定是宝宝）	
想要更多母乳	224
想你的宝宝，宝宝也想你	227
改变主意	229
排序	231
不要错过这个宝贵的时期	232
其他分离	233
度假、旅行、婚礼	233
住院	233
回到宝宝身边	234

第15章 打包母乳

第一阶段：挤出乳汁	235
用手挤奶	236
用吸奶器吸奶	237
选择适合乳房的喇叭罩	239
隔多久吸一次奶？	240
如何吸奶？	241
与宝宝在一起时什么时候吸奶？	242
解决乳汁供应和吸奶问题	243
第二阶段：储存乳汁	245
用什么容器储存乳汁	245
如何储存乳汁	245
第三阶段：喝下乳汁	250
整合各个部分	250

第16章 人人都要离乳

宝宝要母乳喂养多长时间？	252
继续哺乳对我有什么好处？	252
按大自然的步调离乳	253
如果我想现在离乳怎么办？	254
我想恢复身材	254
不用哺乳，生活不会轻松些吗？	255
母乳喂养就是行不通	256
我怀孕了	257
我想怀孕，可是不行	257
我要回去上班或上学	258
我需要离乳是出于医疗原因	258
我就是没法忍受批评！	259
我不想离乳，可是宝宝想	261
宝宝突然拒绝我的乳房	262
我的宝宝在乳房上一直吃不好	262

如果不能保证正常的哺乳时间	
怎么办?	262
你只给宝宝喂了几天奶.....	262
你给宝宝喂奶 4 ~ 6 周.....	263
在宝宝 3 ~ 4 个月时开始离乳.....	263
你给宝宝喂了 6 个月奶.....	263
你给宝宝喂了 9 个月奶.....	263
在宝宝一岁时开始离乳.....	263
在宝宝 18 个月时开始离乳	264
如果宝宝在准备好之后离乳.....	264
如何比大自然预期的更快离乳	264
给不足 6 个月的宝宝离乳.....	265
给 6 个月到一岁大的宝宝离乳.....	266
给一岁以上的宝宝离乳.....	266
突然给宝宝离乳	267
夜间离乳	268
为了预防龋齿夜间离乳.....	269
妈妈们对离乳有什么感受?	269
深情的告别.....	269
第17章 非主流方式	
完全吸奶喂养	272
如果宝宝不吃奶, 你需要隔多久	
吸一次奶?	272
你需要什么样的吸奶器?	273
乳汁供应问题.....	273
多久给宝宝吃一次吸出来的奶?	273
一直吸奶.....	274
早产儿	274
袋鼠式护理.....	274

你的乳汁对早产儿具有难以置信	
的重要性.....	275
建立起你的乳汁供应模式.....	276
先喂奶还是先吃奶瓶?	277
当你的早产儿吃母乳时.....	278
接近足月出生的宝宝	279
多胞胎	280
该不该同时喂两个宝宝呢?	280
乳汁供应问题.....	282
不要忘记照顾自己.....	282
重新泌乳	282
这么做有多困难?	283
继续让宝宝吃好.....	283
重新开始生产乳汁.....	283
引导宝宝回到乳房上.....	283
诱导泌乳	285
在没有乳汁的情况下哺乳.....	286
如何诱导乳汁产生.....	286
刺激乳房.....	286
来自生母的初乳.....	287
收养没能完成.....	287
妈妈面临的挑战	288
艾滋病病毒 (HIV)	289
哺乳期间在乳房上采取诊断性检	
查或治疗程序.....	290
在患癌症的情况下哺乳.....	292
乳房或乳头做过手术.....	292
有特殊需要的宝宝	293
唐氏综合征.....	294
唇腭裂.....	294

囊性纤维化及其他代谢疾病·····	295	怎么办·····	304
在宝宝夭折后泌乳·····	296	饮食性疾病 ·····	304
照顾好自己·····	296	背景知识·····	305
		怎么办·····	305
第18章 技术支持		涨奶 ·····	305
在哺乳期间饮酒 ·····	297	背景知识·····	305
背景知识·····	298	怎么办·····	306
怎么办·····	298	哺乳期间进行生育治疗 ·····	307
减肥手术（胃旁路手术） ·····	298	背景知识·····	307
背景知识·····	298	怎么办·····	307
怎么办·····	298	食物过敏和食物敏感 ·····	307
乳头起疱 ·····	299	背景知识·····	307
背景知识·····	299	怎么办·····	308
怎么办·····	299	宝宝住院或手术 ·····	309
乳汁里有血 ·····	300	背景知识·····	309
背景知识·····	300	怎么办·····	309
怎么办·····	300	妈妈住院或手术 ·····	310
乳房脓肿 ·····	301	背景知识·····	310
背景知识·····	301	怎么办·····	310
怎么办·····	301	低血糖症 ·····	310
乳房肿块 ·····	301	背景知识·····	311
背景知识·····	301	怎么办·····	311
怎么办·····	301	体温过低 ·····	311
乳腺组织不足 ·····	302	背景知识·····	311
背景知识·····	302	怎么办·····	311
怎么办·····	302	黄疸或高胆红素血症 ·····	311
感冒及其他疾病 ·····	303	背景知识·····	312
背景知识·····	303	怎么办·····	312
怎么办·····	303	乳汁供应量低 ·····	312
肠痉挛 ·····	303	背景知识·····	312
背景知识·····	303	怎么办·····	313

乳腺炎	314	反流	328
背景知识	314	背景知识	328
怎么办	315	怎么办	328
药物和哺乳	315	乳头疼痛	328
背景知识	316	背景知识	328
怎么办	316	怎么办	329
乳头差异	317	补充奶量	330
背景知识	317	背景知识	330
怎么办	317	怎么办	330
乳头保护罩	319	文身	335
背景知识	320	背景知识	335
怎样才能弃用乳头保护罩	320	怎么办	335
罢奶	321	哺乳期间吸烟	336
背景知识	321	背景知识	336
怎么办	321	怎么办	336
乳汁过量	322	舌系带过短	336
背景知识	322	背景知识	336
怎么办	323	怎么办	337
穿孔	325	血管痉挛	338
背景知识	325	背景知识	338
怎么办	325	怎么办	338
乳腺导管堵塞	325	体重增长方面的担忧	339
背景知识	325	背景知识	339
怎么办	326	怎么办	339
产后抑郁症	326	酵母菌感染	340
背景知识	327	背景知识	340
怎么办	327	怎么办	340
烦躁不安的泌乳反射 (D-MER) ..	327		

第四部分 母乳会资源

第19章 关于母乳会

一切如何开始	346
母乳会的影响	347
母乳会如何帮助你	348
母乳会聚会	349
出版物	349
会议	349
专业支持	349
如何找到母乳会	350
你如何帮助母乳会	350
成为会员	350
成为捐助人	350
成为哺乳辅导	351
创始人的最后致辞	351

第20章 撕页小贴士

半躺式哺乳	355
早期的尿布记录：基本情况	357
唤醒困倦的新生儿	359
喂养信号	361
喂养不衔乳的宝宝：一个可行的方案	363
用手挤奶	365

内有婴儿！	367
我们喜欢您的帮助！	369
对哭闹宝宝的建议	371
伴侣能做些什么	373
你的孙子孙女在母乳喂养？	375
母乳喂养，感觉就是好	377
妈妈需要知道的事	379
宝宝不会等	381
药物和哺乳	383
给妈妈们的一些网上哺乳资源	385
应对乳腺导管堵塞和乳头起疱	387
乳腺炎及你的应对措施	389
增重问题，大口吞咽，表情痛苦？	391
吸奶时间表	393
为健康的足月宝宝储存乳汁	395
用奶瓶喂母乳喂养的宝宝：给白天照顾宝宝的人或其他人的建议	397
安全处理和储存乳汁	399
你想了解更多吗？	401