

▲ 列选全国“星火”计划丛书

母乳喂养指南



俞冠霞 主 编
伍敏云 副主编
湖北科学技术出版社



序 言

母乳是喂哺待哺婴儿的最理想的食品和饮料。母乳喂养是妊娠的继续,同时对母、婴的健康均有益处。近年来,国际上已将保护、促进和支持母乳喂养作为妇幼卫生工作的一个重要内容,并将2000年4个月的纯母乳喂养率提高到80%,列为全球保护儿童生存与发展规划的奋斗目标之一。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)和联合国儿童救援基金会(United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF)在1992年又提出了创建“爱婴医院”(baby friendly hospital initiative, BFHI)的国家级行动纲要。李鹏总理代表我国政府已向国际社会承诺:到1995年创建1000所爱婴医院;到2000年使母乳喂养率以省为单位达到80%。

母乳喂养在我国有着优良的传统,建国以后国家还制定了一系列的法规、条例,如:产假、哺乳室的设置,哺乳时间的规定等,保证劳动妇女能进行母乳喂养。但自60年代起受世界潮流的影响,母乳喂养率亦逐渐下降,在城市更加显著。影响母乳喂养成功的主要因素是,妇女就业的增加、家庭模式的改变、母乳代用品销售宣传活动的增加、产院的制度(如母婴分室)等。为了促进我国的母乳喂养工作,世界卫生组织多次与我国卫生部组织召开母乳喂养研讨会,制定了一系列促进母乳喂养的措施。其中心任务是保护妇女和婴

幼儿健康,降低孕产妇死亡率、5岁以下儿童死亡率及婴儿死亡率。提高母乳喂养率可以预防营养不良和腹泻,可以降低婴儿死亡率。因此,保护、促进和支持母乳喂养应引起全体妇幼卫生工作者的重视,并列为妇幼卫生工作的中心任务之一。

为了更好地指导年轻父母实行母乳喂养,帮助妇幼工作者正确地指导母乳喂养和解答母乳喂养中的问题,武汉市第三医院(湖北医科大学附属同仁医院)妇产科唐冠霞医师,在赴美考察的基础上结合本国实际情况主编了《母乳喂养指南》,同时伍岫云医师等人也参加了编写。

本书吸收了国内外母乳喂养的最新的科学观点,阐述了母乳喂养的益处,怎样正确进行母乳喂养,母乳喂养中出现的问题及处理方法,母、婴异常态与母乳喂养,母乳喂养常见疑难问题解答等等。目前获得爱婴医院称号的武汉市第三医院,即采用了本书介绍的新的科学观点和方法。此书有助于母乳喂养,通俗易懂,易被广大年轻父母接受,是一本较全面的母乳喂养指南,对优生优育及提高我国人口素质,顺利跨入 21 世纪具有深远的意义。

武汉市卫生局局长 方天人

1997 年 6 月 1 日于武汉

目 录

一、母乳喂养的好处.....	(1)
1. 对婴儿的好处	(1)
2. 对母亲的好处	(2)
3. 对医院、家庭和社区亦有益处	(2)
二、婴儿到来之前.....	(3)
1. 思想上的准备	(3)
2. 乳头和乳房的准备	(3)
三、乳汁是怎样产生的.....	(6)
四、早吸吮避免人工奶头.....	(8)
五、正确的喂奶姿势及步骤.....	(9)
1. 四种正确喂奶的姿势	(9)
2. 婴儿正确含接与吸吮.....	(11)
3. 打嗝.....	(12)
六、母婴同室	(13)
七、供需法则	(14)
八、喂哺的持续时间和间隔时间	(15)
1. 持续时间取决于婴儿的需求.....	(15)
2. 间隔时间.....	(15)
九、挤奶与奶的贮存	(17)
1. 目的.....	(17)
2. 挤奶前准备.....	(17)

3. 挤奶方法.....	(17)
4. 注意事项.....	(18)
5. 协助排出奶的方法.....	(19)
6. 奶的贮存.....	(19)
十、母乳喂养中常见问题及处理措施	(21)
1. 奶胀、奶痛.....	(21)
2. 奶头痛.....	(22)
3. 漏奶.....	(24)
4. 下奶困难.....	(24)
5. 疲劳及情绪低落.....	(26)
6. 爱睡眠的婴儿.....	(27)
7. 婴儿的肠蠕动——排便.....	(28)
8. 黄疸.....	(28)
9. 含接困难——拒绝吃奶.....	(29)
10. 吸吮问题	(30)
11. 吵闹和夜间醒来过多	(31)
12. 喂养不足和体重丧失	(32)
十一、产后照料与营养需要	(34)
1. 产后照料你自己.....	(34)
2. 营养需要.....	(35)
十二、头 2 个月的母乳喂养	(40)
1. 喂养方式.....	(40)
2. 奶供情况.....	(41)
3. 婴儿维生素、铁、氟化物的补充.....	(43)
4. 母亲与婴儿的疾病.....	(43)
5. 在头 2 个月里哪些情况属于正常?	(44)

十三、母乳喂养在产后 2 个月中常见问题与处理	(47)
1. 奶头疼痛	(47)
2. 乳房痛	(47)
3. 乳腺导管堵塞	(48)
4. 乳腺感染	(49)
5. 乳房脓肿	(50)
6. 乳房肿块	(51)
7. 奶水过多	(51)
8. 非对称性乳房	(52)
9. 抑郁症	(52)
10. 吐奶与呕吐	(54)
11. 婴儿推开乳房不吃奶	(55)
12. 拒绝吃奶	(55)
13. 婴儿吵闹不休	(56)
14. 更严重的哭闹	(58)
15. 获得足够的奶水	(62)
16. 喂奶不足	(63)
十四、婴儿异常态与母乳喂养	(67)
1. 早产儿的母乳喂养	(67)
2. 足月小样儿的母乳喂养	(71)
3. 双胞胎与哺乳	(73)
4. 母乳喂养性黄疸和母乳性黄疸综合征	(74)
5. 婴儿腹泻与哺乳	(77)
6. 发热婴儿与哺乳	(78)
7. 婴儿上呼吸道阻塞与哺乳	(78)
8. 婴儿肺炎与哺乳	(79)

9. 新生儿脐炎与哺乳	(81)
10. 婴儿肠绞痛与哺乳	(82)
11. 新生儿产伤与哺乳	(83)
12. 婴儿唇、腭裂畸形与哺乳	(85)
13. 舌系带异常与哺乳	(86)
14. 先天性斜颈与哺乳	(87)
15. 新生儿食道闭锁及气管食管瘘	(87)
16. 先天性膈疝与哺乳	(88)
17. 先天性心脏病与哺乳	(89)
18. 先天性巨结肠与哺乳	(90)
19. 肛门直肠畸形与哺乳	(91)
20. 婴儿胸腹部大手术后喂养注意事项	(92)
21. 代谢异常婴儿的哺乳问题	(93)
22. 婴儿体重增长缓慢与哺乳	(95)
十五、母亲异常态与母乳喂养	(100)
1. 流感与哺乳	(100)
2. 心脏病与哺乳	(101)
3. 高血压与哺乳	(102)
4. 肾脏疾病与哺乳	(103)
5. 糖尿病与哺乳	(105)
6. 甲状腺功能异常与哺乳	(108)
7. 病毒性肝炎与哺乳	(110)
8. 风疹病毒感染与哺乳	(121)
9. 巨细胞病毒感染与哺乳	(123)
10. 单纯疱疹病毒感染与哺乳	(127)
11. 结核病毒感染与哺乳	(128)

12. 麻风病与哺乳.....	(129)
13. 癫痫与哺乳.....	(130)
14. 精神疾病与哺乳.....	(130)
15. 过敏性疾病与哺乳.....	(130)
16. 性病感染与哺乳.....	(132)
17. 妇产科疾病与哺乳.....	(136)
18. 药物与哺乳.....	(140)
19. 性交与哺乳.....	(142)
20. 月经复潮、避孕与哺乳.....	(143)
十六、关于辅食和断乳.....	(145)
十七、促进母乳喂养产院制度的改革.....	(147)
十八、《国际母乳代用品销售守则》简介	(157)
1. 《国际母乳代用品销售守则》及产生经过.....	(157)
2. 《国际母乳代用品销售守则》概要.....	(158)
3. 《国际母乳代用品销售守则》实施状况.....	(159)
十九、常见疑难解答.....	(162)
1. 什么是全部、部分和象征性母乳喂养?	(162)
2. 影响母乳喂养成功的主要因素是什么?	(162)
3. 泌乳有哪三个反射? 抑制泌乳的因素 是什么?	(163)
4. 哪些因素会抑制泌乳?	(164)
5. 为什么早吸吮、按需哺乳、母婴同室 能促使乳汁分泌?	(165)
6. 乳房的大小与乳量有关系吗?	(166)
7. 什么是初乳、过渡乳和成熟乳?	(166)
8. 母乳的营养成分及功能特点是什么?	(166)

9. 初乳有什么特殊功能? (167)
10. 为什么说哺母乳是新生儿最早获得的
天然免疫接种? (168)
11. 为什么说哺母乳能减少婴儿的肾负荷? (168)
12. 婴儿正确含接姿势及母亲与婴儿的
正确体位是什么? (169)
13. 吃完奶后怎样正确取出乳头? (169)
14. 为什么喂奶时, 要吸空了一侧后才能
再换另一侧? (169)
15. 何谓乳头错觉? 如何避免? (170)
16. 造成乳头皲裂的主要原因是什么? 如何预防
和治疗? (170)
17. 奶什么时候来? (171)
18. 应该多长时间喂一次婴儿, 每次喂
多长时间? (171)
19. 婴儿需要奶瓶吗? (172)
20. 如果没有足够的奶或者婴儿的体重不够
该怎么办? (172)
21. 怎样才能知道婴儿得到了足够的奶? (173)
22. 为什么婴儿总是要吃奶? (174)
23. 喂奶时期应该吃什么样的食品? (174)
24. 喂奶时期要避免吃什么样的食物? (175)
25. 如果是一个紧张型的人, 喂奶时怎样才能
更放松一些? (175)
26. 应该什么时候断奶? (175)
27. 婴儿患鹅口疮能喂奶吗? (176)

28. 怎么知道婴儿大便是否正常?	(176)
29. 为什么不能给婴儿加喂牛奶、糖水? 有什么危害?	(177)
30. 平坦乳头和乳头过长在产后如何让婴 儿吸奶?	(177)
31. 婴儿患感冒、上呼吸道受阻怎么办?	(178)
32. 发烧婴儿怎样哺乳?	(179)
33. 母亲患上呼吸道感染时需要停止哺 乳吗?	(179)
34. 患梅毒的母亲能哺乳吗?	(180)
35. 母亲患爱滋病 (HIV) 能母乳喂养吗?	(180)
36. 职业有害因素会影响母乳喂养吗?	(180)
37. 为什么说胰岛素依赖型糖尿病母亲实行 母乳喂养对治疗这种糖尿病有好处?	(181)
38. 新生儿喂食品或饮料的医学指征是 什么?	(181)
39. 为什么我国传统的腊烛包必须改革?	(181)
40. 怎样为婴儿洗澡?	(182)
附录 不同阶段婴儿身体、手、语言的发育和对	
外界的适应能力	(186)
1. 新生儿	(187)
2. 1~3 月	(188)
3. 4~6 月	(189)
4. 7~9 月	(189)
5. 10~12 月	(190)
6. 13~15 月	(191)

- 7. 16~18 月 (192)
- 8. 19~21 月 (193)
- 9. 22~24 月 (194)

一、母乳喂养的好处

1. 对婴儿的好处

母乳喂养是妊娠的继续。在妊娠的9个月中，你的身体已经为你的婴儿准备好了一种特殊的精确比例的混合营养物——人奶。人奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、碳水化合物、维生素及促进脑发育的酶，它是婴儿最理想的食物和饮料。

母乳中的初乳是婴儿最完美的开始食品。在妊娠期乳头即可分泌这种清亮黄色淇淋状的物质。初乳中蛋白质含量比成熟乳多，并且含有丰富的抗体物质，婴儿吃后能增强抵抗疾病的能力。初乳有自然通便的作用，可以清除婴儿肠道的初便，减少黄疸的机会。此外，初乳中的乳糖有助于新生儿血糖稳定，预防低血糖症。

牛奶及其代乳品能激发变态反应，并且不易被婴儿消化。分娩几天后初乳逐渐变成成熟乳，没有上述问题。经研究表明母乳喂养的婴儿较少患耳、呼吸道感染，呕吐、腹泻也很少，而且还可减少儿童糖尿病、淋巴腺瘤、婴儿坏死性结肠炎、婴儿猝死综合征的发生。吸吮活动能增强口部肌肉，促进面部骨骼的发育。

母乳喂养不仅给婴儿提供了营养，而且还联系了母婴感情。皮肤与皮肤的接触可帮助婴儿减轻从子宫到世界的压力，

这种压力的减轻主要是因为喂奶时能看到母亲的面部，听到母亲熟悉的讲话声、呼吸声及心跳声，故母乳喂养是母婴间的感情交流过程。最近研究证明，母乳喂养与高智商相关。

2. 对母亲的好处

不仅仅是婴儿从母亲喂养中获益，分娩后当婴儿立即抱喂奶时，刺激母亲体内立即产生催产素，胎盘立即娩出，并且子宫收缩使母体流血量降低至最少量。反复喂奶能够促使子宫很快复旧。此外，母乳喂养时母体还产生另外一种激素——催乳素，它能让你放松，重要的是它能让你更像一个母亲，故称这种激素叫“母亲激素”。母体内蛋白质、铁和其他所需的营养物质，能通过产后闭经得以贮存，有利于产后康复，亦有利于避孕。另外，产奶的过程要消耗的热卡有助于减去在妊娠期获得的体重。母乳喂养的妇女绝经前的乳腺癌发病率也较低。

3. 对医院、家庭和社区亦有益处

施行母乳喂养，医院可以节约消毒、配制人工喂养品所需的奶瓶、奶粉及人力。从家庭和社区的角度来看，用于母亲营养的消费比用于婴儿营养的消费要便宜；由于婴儿较少得病，因此，可以减少医疗咨询、药物、化验和住院消费；采用哺乳期闭经方法可以推迟采用其他节育措施。

二、婴儿到来之前

1. 思想上的准备

首先要建立信心，绝大部分母亲都能成功地哺乳。正确的开始是很重要的。你必须知道怎样鉴别和避免问题，大多数问题发生在你和你的婴儿建立联系时的最初2周内。你应该接触母乳喂养的母亲或者医院的顾问，并向她们询问你想知道的问题。如同所有的技巧一样，成功的母乳喂养有赖于练习和耐心，以及周围人员的支持和鼓励。你可从母乳喂养中获得一种人生的享受。

2. 乳头和乳房的准备

为了搞清楚你是否有乳头平坦或凹陷，有一个简单的检测方法，即将你的拇指和食指放在乳晕处轻柔的压迫，正常的乳头坚硬向外凸出，平坦或凹陷的乳头则无上述反应。此外，还有一种伸展性较差的乳头，处理方法如凹陷乳头一样。

做乳头伸展练习(图1)。将两拇指平行地放在乳头两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，牵拉乳晕皮肤及皮下组织使乳头向外突出，重复做多次。随后再将拇指放在乳头下侧，由乳头向上纵形拉开，每日做2次，每次5分钟。

做乳头牵拉练习(图2)。用一手托乳房，另一手的拇指和

中、食指抓住乳头向外牵拉。每日2次，每次重复10至20下。



图1 各种乳头伸展练习

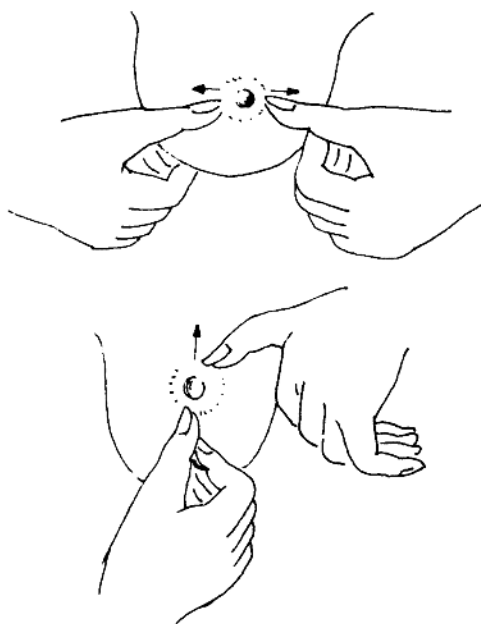


图2 乳头伸展练习

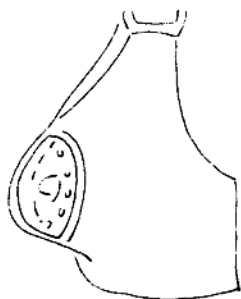


图3 配置乳头罩

配置乳头罩（图3）。从妊娠7个月配戴，通过乳头罩对乳头周围组织的恒定、柔和压力致使内陷乳头外翻，乳头经中央小孔持续突起，为产后哺乳成功作准备。

注意事项：在第一次产前检查时发现平坦或凹陷乳头，可以做上述练习。但是若有早产迹象应禁止做上述练习，直到妊娠8个月才开始做乳头纠正练习，应注意如有轻微的腹痛症状应停止练习。

产后平坦和凹陷乳头虽然孕期纠正过，但在喂哺时仍然会遇到困难，处理方法如下。

- （1）哺乳前刺激乳头。
- （2）采取侧卧位喂哺婴儿，这样可较好地控制婴儿头部，以方便婴儿吸吮。
- （3）避免人工乳头和橡皮乳头，以免产生乳头错觉，拒吸母乳。
- （4）在喂哺前短时间配戴乳头罩，以帮助乳头突出。
- （5）喂哺前用吸奶器吸乳头，使乳头突出，便于喂哺。

三、乳汁是怎样产生的

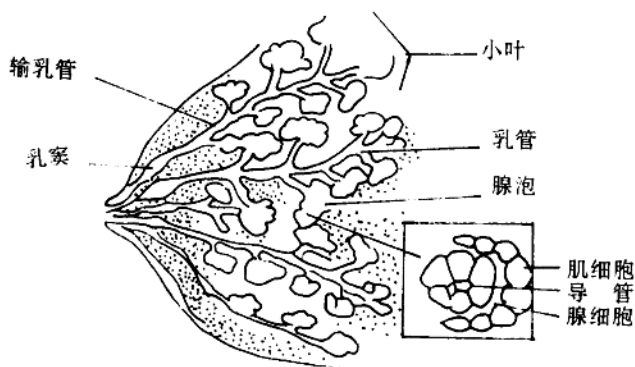


图4 乳房的解剖结构

奶是由乳房的腺体组织产生的，然后汇集到乳晕下面的乳窦中贮存起来，直到婴儿吸吮时才释放出来。刺激乳头的神经末梢，这些神经将信息传至母体脑垂体前叶，使之产生催乳素，催乳素经血液输送至乳房使其泌乳。催乳素启动和维持奶的产生。婴儿每次首先得到的奶叫前奶，这种奶是低脂肪、高蛋白质的奶，它能满足婴儿口渴的需要。当你继续喂奶时，你的脑垂体后叶产生另外一种激素——催产素，它引起乳腺小泡周围组织的收缩，将藏在这里高脂肪的奶经过乳腺管送到乳窦中，这种奶称为后奶，它能解除婴儿的饥饿。

许多母亲在哺乳中有这样的体验，乳房内有一种挤压感，