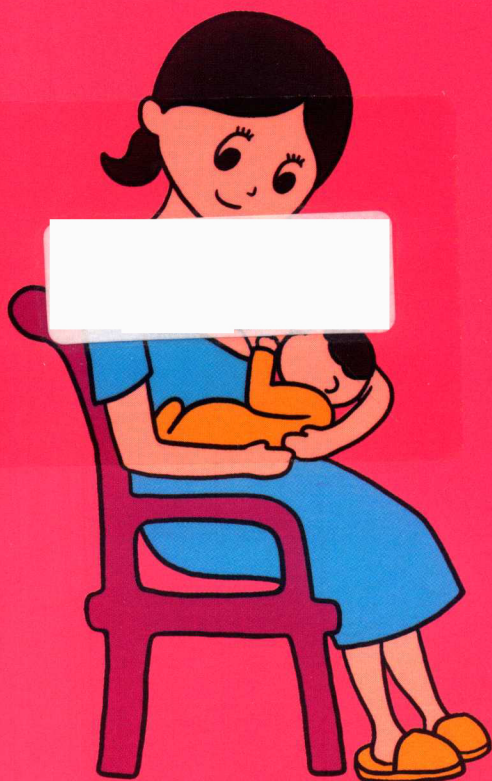


# 西尔斯 *DR. Sears* 母乳育儿百科 THE BREASTFEEDING BOOK

〔美〕玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 著  
子怡 译



南海出版公司

# 西尔斯 DR. Sears 母乳育儿百科 THE BREASTFEEDING BOOK

〔美〕玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 著  
子怡 译

上海出版集团  
www.shanghai.com  
上海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

西尔斯母乳育儿百科 / (美) 玛莎·西尔斯, (美)  
威廉·西尔斯著; 子怡译. — 海口: 南海出版公司,  
2018.7

ISBN 978-7-5442-9274-0

I. ①西… II. ①玛… ②威… ③子… III. ①母乳喂  
养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第067294号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-067

THE BREASTFEEDING BOOK: Everything You Need To Know About Nursing Your Child  
from Birth Through Weaning by Martha Sears, R.N and William Sears, M.D.  
Copyright © 2000 by Martha Sears, R.N and William Sears, M.D.  
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.  
through Bardon-Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright © 2018  
by Thinkdom Media Group Ltd.  
All rights reserved.

西尔斯母乳育儿百科

〔美〕玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 著  
子怡 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典发行有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花 侯明明  
特邀编辑 刘洁青  
装帧设计 朱琳  
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 25  
字 数 300千  
版 次 2018年7月第1版  
印 次 2018年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-9274-0  
定 价 58.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

## 致 谢

首先，我们要感谢**献给我们的“孩子们”**无数的年轻母亲和养父母，感谢那些在“国际母乳喂养协会”（La Leche League International）的妈妈门，她们为世界上两亿妈妈提供母乳喂养**詹姆斯**的资讯，想为了扭开那几升牛奶罐盖而苦恼的妈妈，感谢她们的慷慨授业和**罗伯特**的帮助，感谢她们不会放弃的坚持，人们常常更加关注母乳喂养新生儿的**彼得**海登**艾琳**马修**史蒂芬**劳伦**艾琳**马修**史蒂芬**劳伦

感谢，感谢他们的孩子，是他们教会了我们母乳喂养这门艺术，是他们教会我们如何可以幫助父母和孩子建立一段最亲密的亲子关系，是他们教会我们如何去做。

## 致 谢

首先，我们要感谢为本书做出直接或间接贡献的无数母乳喂养家庭。特别要感谢国际母乳会（La Leche League International）的妈妈們，她们为世界各地的妈妈提供母乳喂养支持和资讯，致力于纠正那些让许多妈妈难以坚持母乳喂养的错误说法和建议。在国际母乳会的努力倡导下，人们开始更加关注妈妈和新生儿的需求。

在此，我们还要特别感谢两位恩师：一位是南加州大学医学院的母乳喂养诊所负责人凯蒂·弗朗茨（Kittie Frantz），威廉有幸与弗朗茨老师共事4年；另一位是玛莎的老师，加州哺乳协会的雪莉·马米特（Chele Marmet）会长。本书的出版还要感谢我们的研究助理丽莎·梅拉斯科（Lisa Marasco）和翠西·泽尼（Tracee Zeni）投注的许多心力。另外，感谢编辑珍妮弗·约瑟夫（Jennifer Josephy）和文字编辑帕梅拉·马歇尔（Pamela Marshall）对文本的最后润色。

最后，要感谢我们的8个孩子，是他们教会了我们母乳喂养这门艺术，让我们了解到母乳喂养可以帮助父母和孩子建立、体验最温柔的亲子关系。没有他们，就不会有这本书。

威廉·西尔斯 & 玛莎·西尔斯

## 写在前面

作为儿科医生的40年里，我注意到母乳喂养的宝宝和妈妈有许多独特之处。母乳喂养的宝宝更健康，即使生病了，也康复得很快。观察了很多来我的诊所就诊的宝宝，我了解到，母乳喂养不仅仅是一种提供营养的途径，更是建立良好亲子关系的纽带。母乳喂养能够促进妈妈和宝宝的交流和沟通，妈妈要适应宝宝，宝宝也要适应妈妈，熟悉对方的表情，了解对方的习惯。通过母乳喂养，妈妈和宝宝彼此信任，相亲相爱。这是宝宝来到世界上的第一份感情，会影响宝宝将来如何看世界。

母乳喂养对于妈妈来说，是一种生化刺激。帮助她们度过照顾小宝宝的艰难时期，负责产生乳汁的激素也能让妈妈对宝宝的需求更加敏感。哺乳让妈妈更了解自己的宝宝，是为人父母的第一课，母乳喂养的经历能让妈妈今后更轻松地养育孩子。

本书的内容大多来自我们工作中的心得和研究成果。40年来，我们一直为哺乳妈妈提供帮助和支持。多年的经验告诉我们，哪些方法切实可行，哪些方法行不通。我主要帮助妈妈在分娩后及时、正确地开始母乳喂养，而玛莎在母乳喂养中心为哺乳妈妈们提供咨询服务。我们积累了很多实用有效的秘诀，对于妈妈们在哺乳过程中遇到的问题，也尝试了各种解决办法。我们把经验和知识都写进了这本书里，与你分享，希望能够帮助更多妈妈享受母乳喂养的美妙过程。

事实上，越了解母乳喂养的好处，我就越鼓励妈妈们用母乳来喂养宝宝，并尽可能长时间地母乳喂养。当妈妈给刚出生的宝宝喂奶时，她就给

了宝宝最好的人生开端，不论是在智力上、身体上，还是情感上，都是宝宝最好的开始。

我（玛莎）的8个孩子都是母乳喂养，前后一共18年。虽然遇到过各种困难，但我很享受这个过程。喂养前3个孩子的时候，我是一边工作一边哺乳的。詹姆斯和罗伯特都吃了8个月的母乳——那是很久以前的事了。一晃40多年过去了，现在他们都当上了儿科医生。彼得是我们所有孩子里第一个在学步期还吃母乳的，小家伙很有口福，17个月才离乳。我们第四个孩子是个女孩，名叫海登，特别爱吃，享用了4年的母乳。她教会了我们很多，也为后面的两个孩子，艾琳和马修，同样延长哺乳期创造了条件。老七史蒂芬患有唐氏综合征，但3年半的母乳喂养大大促进了他的智力发展和成长。我们想锦上添花，再要一个孩子，于是领养了一个宝宝，就是我们的第八个孩子劳伦。我给这个孩子用心喂了10个月奶，我们十分亲密。我非常珍惜孩子们在我怀里吃奶的美好时光，那是只有我才能给他们的珍贵礼物。现在，我可以轻松享受母乳喂养给我和孩子们带来的好处了。因为这8个孩子，我积累了丰富的哺乳心得，从1980年开始，我成了国际母乳会的哺乳指导，并在1984~1985年在加州哺乳协会接受培训，这些经历让我学到了很多母乳喂养的知识，可以与更多妈妈分享。在母乳喂养这个领域的工作，是我职业生涯中最有意义的一部分。

这本书中不仅有我们自己的经验，也有我们在工作中与数以千计的母乳喂养家庭打交道的经历。我们希望这本书里分享的知识能够帮助最伟大的自然资源——妈妈的乳汁——源源不断地造福宝宝们，也衷心希望妈妈们享受这个与宝宝建立身心连接的过程，并在未来的日子里，留下一份永远美好的回忆。

《西尔斯母乳育儿百科》(*The Breastfeeding Book*)出版以来，世界有了很多新变化，让母乳喂养对妈妈和宝宝来说更容易。很多公司都配有哺乳室，让妈妈们可以在工作期间吸存“液体黄金”。这一措施极具经济学意义，这些公司发现，一个对母乳喂养持友好态度的工作场所，能有效降低妈妈们的缺勤率，因为她们的宝宝更少生病。新的法规也保护妈妈在公

共场合喂奶的权利。越来越多的医院对母乳喂养变得更友好，聪明的新手妈妈们可以从专业哺乳顾问那里获得喂养宝宝的细心指导。

我们一直知道母乳能为宝宝提供许多珍贵的营养，而最近几年，人们在母乳中发现了更多神奇的营养物质，它们能帮助灌溉宝宝幼小的“肠道花园”，让母乳喂养的宝宝们更好地享受健康的情感、身体和智力。比如在第 14 页，你会看到神奇的微生物群让宝宝们乐享生活。准备好认识这些在母乳中新发现的营养物质吧：母乳微生物群 (M.O.M) 和人乳低聚糖 (HMOs)。

读完整本书，你将会掌握母乳喂养的多种技巧，获得丰富的母乳喂养知识，更好地享受一个母亲能给宝宝的最好礼物：母乳喂养。

祝愿你和宝宝拥有美好的哺乳体验。

威廉·西尔斯

玛莎·西尔斯





# 目录

## 第一部分 母乳喂养的科学：为什么要母乳喂养

### 第1章 为什么母乳是最好的

宝宝最珍贵的礼物	2
宝宝更聪明	2
宝宝长大后更苗条	6
宝宝的视力更好	7
宝宝的听力更好	7
宝宝笑得更漂亮	8
宝宝呼吸得更好	8
宝宝的心脏更强健	8
宝宝的肠道更健康	9
宝宝患糖尿病概率低	11
宝宝免疫力更强	11
宝宝的皮肤更健康	12
母乳的味道更好	12
妈妈和宝宝更健康	13

<b>我爱母乳微生物群</b> .....	14
母乳是最有效的药物.....	15
母乳——宝宝最初的人乳低聚糖.....	16
宝宝的肠道系统从出生就开始成长.....	17
不要给刚出生的宝宝洗澡.....	18
<b>给妈妈的天然回馈</b> .....	18
产后恢复更快.....	20
产后瘦身更快.....	20
体内激素更均衡.....	20
心情更放松.....	21
患乳腺癌、子宫癌或卵巢癌的概率更低.....	21
不易患骨质疏松.....	21
自然带来分娩间隔.....	22
宝宝更易管教.....	22
花费更少.....	22
<b>获得量身定制的营养品</b> .....	23
非常好的脂肪.....	23
特殊的蛋白质.....	24
更甜的糖分.....	24
更多可用的维生素和矿物质.....	25
母乳说不尽的其他好处.....	26
<b>关于母乳喂养问与答</b> .....	27
担心胸部下垂.....	27
我的朋友哺乳困难，担心自己也会和她一样.....	27
乳房的产前呵护.....	28
乳房大小.....	28

## 第二部分 母乳喂养的艺术：母乳喂养有技巧

### 第2章 母乳喂养第一步

第一次见面	40
第一次喂奶	42
找个让自己舒服的姿势	45
找个让宝宝舒服的姿势：摇篮式抱姿	46
送上妈妈的乳房	47
乳房三明治	48
衔乳	49
其他喂奶姿势	54
促进泌乳反射	58
想想宝宝，再想想母乳！	59
母乳喂养的常见问题	62
下奶	62
产后使用奶瓶	63
凹陷或扁平的乳头	64
乳头矫正	68
贪睡的宝宝	69
宝宝没兴趣吃奶	71
剖宫产后的母乳喂养	72

### 第3章 哺乳妈妈最关心的问题

喂奶次数	74
喂食线索和饱食征兆	79
宝宝吃饱了吗？	80

增加泌乳量	83
宝宝的猛长期	86
奶瓶喂养	87
宝宝更喜欢奶瓶	90
宝宝的体重增长	91
给宝宝称体重	93
爸爸用奶瓶喂奶	93
补充水分	94
补充维生素	95
安抚奶嘴	95
丰满的乳房	96
准备放弃	97
宝宝偏爱一侧乳房	101
宝宝舌系带过短	101
哺乳与生育	102
经期乳汁分泌减少	104
断奶后重新哺乳	104
宝宝肠痉挛	106

## 第三部分 健康的母乳喂养

### 第4章 哺乳期的营养与健康

西尔斯医生有关哺乳期健康饮食的终极建议	112
哺乳期妈妈不需要计算热量	115
健康脂肪饮食	117
每天至少补充 1000 毫克 omega-3 脂肪	118

纯素食者或素食主义者·····	120
增加饮水量·····	121
钙的故事·····	123
<b>禁忌食物</b> ·····	124
乳制品·····	124
变色奶·····	126
易“生气”食物·····	126
辛辣食物·····	127
含咖啡因的食物·····	127
<b>妈妈吃什么宝宝会不适</b> ·····	127
敏感食物·····	128
<b>关于营养的问与答</b> ·····	129
素食·····	130
羊吃草，不停嘴·····	131
补充维生素·····	131
喝酒·····	132
吸烟与母乳喂养·····	133
尽可能为宝宝营造一个无烟环境·····	136
少女妈妈，两个人的营养·····	137
<b>哺乳期照样健康苗条</b> ·····	137
<b>健康生活 L.E.A.N. 四要素</b> ·····	139
适量饮食·····	141
尽量多运动·····	143

## 第 5 章 哺乳期用药

---

哺乳期安全用药·····	145
自我测验·····	145
考验医生·····	146

选择药物时要考虑的因素	147
<b>常用药问与答</b>	150
抗过敏药	150
抗生素和感冒药	151
抗抑郁药	152
止痛药	152
念珠菌及其他阴道感染	152
看牙科以及轻度麻醉	154
激素类避孕药	154
催乳草药	156
放射性检查	157

## 第 6 章 母乳喂养的常见问题

---

<b>乳头疼痛</b>	161
改善衔乳	162
缓解疼痛	162
护理疼痛的乳头	166
没有其他方法时	167
<b>乳房充盈</b>	168
当正常的乳房充盈变为疼痛的涨奶	168
预防和应对涨奶	169
最初几周之后的乳房肿胀	172
<b>泌乳过量和过度排乳</b>	172
<b>输乳管堵塞</b>	174
<b>乳腺炎</b>	176
需要注意的征兆	176
预防乳腺炎	180
治疗乳腺炎	180

什么时候需要抗生素治疗? .....	182
乳房脓肿.....	183
酵母菌感染.....	184
预防酵母菌感染.....	184
治疗酵母菌感染.....	185
输乳管感染.....	186

## 第四部分 母乳喂养中的现实问题

### 第7章 母乳喂养用品

乳头保护霜.....	190
防溢乳垫.....	191
胸部护罩.....	191
乳头保护罩.....	193
哺乳枕.....	194
喂奶脚凳.....	195
特殊哺乳器具.....	195
选择合适的文胸.....	200
如何选择.....	200
尺寸.....	201
挑选合适的吸奶器.....	202
了解吸奶器.....	202
选择适合的吸奶器.....	203
吸奶步骤.....	209
简易方式：手挤.....	210
储存乳汁.....	215

容器之争·····	216
每个容器装多少母乳·····	218
母乳能储存多久·····	218
运输母乳·····	218
解冻与加热·····	219
<b>随时随地哺乳</b> ·····	220
穿什么·····	221
不被人注意地喂奶·····	226
宝宝的用餐地点·····	227

## 第8章 给“上班族妈妈”的20条小贴士

---

亲密无间的产假时光·····	229
重返工作岗位·····	235
让产后上班的生活更简单·····	243
保持乳汁供应·····	250
给自己减压·····	252

## 第9章 夜间哺乳

---

宝宝为什么半夜会醒·····	254
成功的夜间哺乳·····	256
正确认识夜间哺乳·····	256
尝试不同睡眠安排·····	257
夜间哺乳小贴士·····	258
与宝宝共享睡眠好处多·····	260
妈妈和宝宝都睡得更好·····	263
哺乳更简单·····	264



宝宝长得更好	265
对爸爸的好处	265
<b>夜间哺乳问与答</b>	<b>266</b>
小睡喂奶	266
太快醒来	267
害怕宠坏孩子	269
夜里醒来吃奶	270
让人气馁的夜间哺乳	272
醒来玩耍	275
耳部经常感染	276
小睡时要抱	276
在托儿所哄宝宝睡觉	278

## 第 10 章 爸爸在母乳喂养中的角色

<b>爸爸的感受</b>	<b>280</b>
<b>爸爸能做什么</b>	<b>281</b>
照顾她	281
保护她	283
照顾她	284
请人帮她	284
帮她打扫	285
为她加油	286
给她建议	286
帮她照看大孩子	287
<b>“哺育爸爸”</b>	<b>287</b>
<b>产后性生活</b>	<b>292</b>
体恤	293