

37℃的母爱

我的母乳喂养书

王玥菲 沈辉◎著

明星妈妈
孕期共同的
信赖之选

根据不同的喂养问题
提出有效的解决方案
分享母乳喂养故事
传递母乳喂养正能量

适合中国宝宝和妈妈的母乳喂养全方案

中国妇女出版社

37℃的母爱

我的母乳 喂养书

王玥菲 沈辉◎著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

37℃ 的母爱：我的母乳喂养书 / 王玥菲，沈辉著

． — 北京：中国妇女出版社，2018.1

ISBN 978-7-5127-1554-7

I . ① 3… II . ①王… ②沈… III . ①母乳喂养—基本知识 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282336 号

37℃ 的母爱——我的母乳喂养书

作 者：王玥菲 沈辉 著

责任编辑：魏 可

责任印刷：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：185×235 1/12

印 张：18.5

字 数：270 千

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 3 月第 2 次

书 号：ISBN 978-7-5127-1554-7

定 价：49.80 元

CONTENTS

目 录

第一章

喂养婴儿的正确打开方式是母乳喂养

第一节 母乳喂养才是标准	2
“没有奶”是一个误会	2
母乳喂养输给了谁	3
第二节 神奇的乳汁	6
母乳与配方奶的成分比较	6
母乳的主要成分和特点	6
母乳的真相	11
【延伸阅读】不科学的母乳检测	13
【新妈妈分享】母乳是妈妈的爱	14
第三节 吃奶的宝宝长什么样	16
不吃奶，风险很大	16
喂养方式有讲究	17
婴儿不是大胃王	19
【延伸阅读】小婴儿是“直肠子”	21
一言不合就找奶	21
【延伸阅读】我可以给宝宝用安抚奶嘴吗	22
边吃边睡边成长	23
夜间哺乳	27
黄昏闹、猛长期和厌奶期	29



第二章

母乳喂养的正确打开方式是产前学习

第一节 除了买买买，你还需要做什么	34
喂奶是本能，技巧需学习	34
【延伸阅读】母乳学习小测试	38
哺乳之路需要啦啦队	38
用筹备婚礼的心去筹备分娩	41
【延伸阅读】如何挑选“开奶师”	45
第二节 乳房在孕期悄悄地准备	47
了解你的乳房	47
【延伸阅读】婴儿的乳头不要挤	47
【延伸阅读】乳房下垂的背后	49
乳汁是怎么来的	50
【延伸阅读】“排残奶”——完全没必要	53
【新妈妈分享】多囊卵巢综合征 + 妊娠期糖尿病妈妈的纯母乳喂养	54
【新妈妈分享】剖宫产妈妈的纯母乳喂养	55
乳房需要护理吗	55
产后的乳房护理	56
第三节 一站式哺乳姿势解决方案	57
哺乳的过程	57
哺乳姿势大集锦	58
【新妈妈分享】一个关于母乳的承诺	62



第三章 从知道到做到，你需要实践

第一节 了解你的新生儿	66
跨入新生的步骤	66
认识世界的三大法宝：吃 - 睡 - 哭	67
【延伸阅读】宝宝的6种不同状态	68
【延伸阅读】第二晚哭闹	69
第二节 成功喂养的秘诀	71
皮肤接触	71
母婴三同步	73
第三节 “下奶”不用等三天	74
帮助“下奶”的方法	74
帮倒忙的措施	76
【新妈妈分享】37℃的母爱	78
产后早期补充喂养	80
【延伸阅读】瓶喂，也需要按需	84

第四章 奶够不够，看什么

第一节 吃饱没吃饱，三点要抓牢	86
尿裤很客观	86
大小便的特殊说明	87
【延伸阅读】各种各样的大便	88



体重是个硬指标	89
学会正确称量体重	90
第二节 生长发育怎么看	91
生长发育曲线	91
正确解读曲线	92
生长曲线上的追赶和回归	95
【延伸阅读】怎么判断奶喂得好不好	97
第三节 那些“奶不够”的魔咒怎么破	98
魔咒一：饿得直哭	98
魔咒二：乳房软软的	98
魔咒三：漏光啦	99
魔咒四：没奶阵	100
魔咒五：饿得睡不久	100
魔咒六：吃得太久啦	101
魔咒七：吸两次不够一顿吃	101
【新妈妈分享】后天奶牛养成记	103

第五章 母乳喂养是生活的一部分

第一节 母乳妈妈的快乐生活	106
【延伸阅读】哺乳期避孕有方法	114
第二节 如果你遇到困难	115
宝宝的问题	115
【延伸阅读】舞蹈手势	124



【延伸阅读】婴儿猝死综合征 (SIDS)	135
【延伸阅读】安睡七条	136
需要和宝宝分开睡的情况	137
【延伸阅读】母乳喂养的躺喂姿势	138
妈妈的问题	139
【新妈妈分享】我的成功哺乳经历	141
【延伸阅读】乳盾 (乳头保护罩)	147
【延伸阅读】小白点	153
当妈妈再次怀孕时	159
【新妈妈分享】我的孕期哺乳和接力奶	159
【新妈妈分享】我的母乳之路: 知识很重要, 心态更重要	160
流产后哺乳	162
第三节 如果你们生病了	163
当妈妈生病时	163
【延伸阅读】哺乳期药物安全等级的意义	168
如果妈妈做手术	169
【延伸阅读】剖宫产用了麻醉药可以马上哺乳吗	170
当宝宝生病时	170
第四节 当你返回职场	172
【新妈妈分享】回想那段背奶的日子	173
挤奶时间合理安排	174
宝宝需要适应	176
母乳的储存与使用	179
【延伸阅读】储存小贴士	181



学会用手挤奶	183
正确选择和使用吸奶器	185
【延伸阅读】吸出来喂，真的好吗	187
【延伸阅读】吸奶器挑选小贴士	189
有讲究的洗刷刷	191
背奶的常见问题和应对	192

第六章

离乳——和你想得不一樣

第一节 正常离乳	196
第二节 形形色色的断奶压力	197
第三节 离乳是另一个开始	201
离乳的类型	201
6个月内的小宝宝如何离乳	202
已加辅食的大月龄宝宝如何离乳	203
【新妈妈分享】转眼他就离乳了	205
【新妈妈分享】与七宝的母乳喂养之旅	206
【新妈妈分享】原来，我也可以坚持母乳喂养这么久	208



Chapter 1

第一章

喂养婴儿的正确打开方式是母乳喂养



第一节 母乳喂养才是标准

❀ “没有奶”是一个误会

人类是这个地球上最高等的哺乳动物，人类的母乳喂养历史从物种诞生之初就已经存在。乳汁对哺乳动物的意义至关重要。从生物进化的角度来说，哺乳动物没有足够的乳汁哺育幼崽，后代将无法正常工作，更可能没有能力繁殖后代。19世纪前，人类使用其他哺乳动物的乳汁喂养人类婴儿时，死亡率惊人。19世纪初，英国伦敦人工喂养的周岁婴儿，存活率仅有1/8。进化并没有给予其他哺乳动物的乳汁替代人乳的能力，在未进入现代文明的远古时期，待那些“乳汁不足”的雌性哺乳动物死去，她们“乳汁不足”的基因就会被进化淘汰得所剩无几。

那剩下的是什么样的基因？是正常的、能够分泌出满足婴儿需要的乳汁的基因。因为只有这样，才能保证人类的传承获得最佳的效果。在医学上，真正由于乳腺组织发育不良，生理上无法产出足够乳汁的妈妈，在女性当中比例不足3%。然而，当今社会里，认为自己“没有奶”“母乳不足”的妈妈或者“家人认为母乳不足”的妈妈情况高达80%以上，在支持母乳喂养的网络论坛里，咨询最多的问题是“产后前三天没奶怎么办”“奶不够怎么办”。如此相悖的结论，到底是哪里出了差错？进入现代社会，人们的生活条件越来越好，营养越来越丰富，产假里的妈妈也并无繁重体力劳动和工作压力，为何奶却越来越不足了？

这是一个误会！

过去，分娩通常发生在家里，妈妈分娩之后，宝宝就被放在妈妈的身边哺乳，妈妈和宝宝总是在一起（除了古代贵族或富户有奶妈喂养的习俗），一切自然而然发生。进入现代社会以后，分娩开始在医院进行，医院根据自身的制度，来给妈妈和宝宝进行护理。

曾经，产后的宝宝被放在喂养中心集中管理，而妈妈在病房休息，母婴分离，因此，妈妈们并不清楚，医护人员也并不清楚，产后是需要喂奶也是有奶可喂的。直到第三天，妈妈感觉乳房胀满、疼痛，才认为是“下奶”了，才开始哺乳。因此，“产后第三天才下奶”这个观念，长久而普遍地存在于20世纪70年代至90年代生过宝宝的妈妈的脑海中，而这些妈妈，如今已经变成了姥姥或奶奶，以及月嫂和育儿嫂，她们坚定地相信“产后前三天是没有奶的”这个



错误的“事实”，并深刻地影响着 1970~1990 出生，逐渐成为新手妈妈的年轻一代女性。20 世纪 90 年代以后，我们国家开始实施爱婴医院政策，产后妈妈和宝宝被放在一起做皮肤接触，并实施“三早”，产后即刻开始喂奶的观点才慢慢地被越来越多的人接受，一切似乎在朝着好的方向去转变。

然而，母乳喂养遇到了自诞生以来最大的对手——配方奶粉。

❧ 母乳喂养输给了谁

母乳喂养是人类的本能，是哺乳动物繁衍生息过程中一项重要的生物学活动，直接关系到种族的健康素质。20 世纪 40 年代以前，全世界的家庭成员中，女性长辈大多都是母乳喂养的践行者和家庭母乳喂养传承的领路人，母乳喂养率至少 90%。随着工业化的进程，妈妈们纷纷外出工作，家庭形式由大家庭转向小型化家庭，妈妈们接收到整个家族女性长辈在母乳喂养当中榜样行为的影响越来越少。随着医学的进步，住院分娩的妈妈越来越多，产科制度对母乳喂养也有了很大的冲击，母乳喂养率逐步下降。而这并没有走到低谷，真正给予母乳喂养一记重创的，是母乳代用品的市场化发展。

20 世纪 70 年代末，配方奶市场占有率飞速发展，工业发达的国家母乳喂养率降到了谷底，据瑞典、美国等国统计，当时的母乳喂养率仅为 20%，发展中国家也紧随其后。世界性的母乳喂养率下降，造成了婴儿死亡率的上升，死于消化系统、呼吸系统、营养不良性疾病的婴儿逐年增加，全世界每年大约有 150 万的婴儿死于这些疾病，这引起了国际医学界以及社会公众的关注，他们呼吁为了人类生存、婴儿健康，需要保护母乳喂养。

配方奶公司花大量的市场费用进入医疗卫生保健机构，展开各种“向母乳致敬”的大型路演，大量派发免费样品，开展各种孕妇教育活动，赞助各种营养研究项目、学术会议，至于大众广告，则早已深入人心。

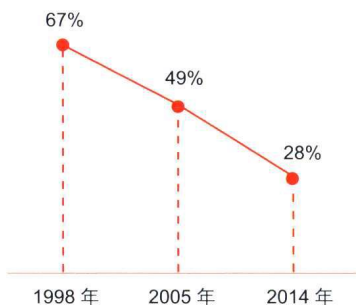
大量的配方奶广告充斥着各个媒体，配方奶喂养变成了比母乳喂养更为常见的喂养方式，甚至成为喂养标准。大量的新手父母，把配方奶喂养的宝宝的表现当作正常表现，母乳喂养的宝宝表现稍有不同，便因此放弃。配方奶公司并不会声称全部或者部分代替母乳，反而会常常把“母乳喂养是最好的”挂在嘴边。

而随着配方奶的广告越来越普遍，中国的母乳喂养率一路下滑，据国家卫生计生委 2014



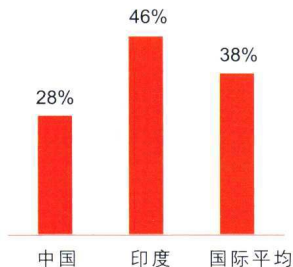
年公布的数据显示，我国母乳喂养率 16 年间下降了近 40%，2008 年发布的 0 ~ 6 个月婴儿纯母乳喂养率为 27.8%，其中城市为 15.8%，远低于国际平均水平。2013 年国家疾控中心所做的营养与慢病调查监测数据显示，中国纯母乳喂养率仅为 20.8%。2001 年中国母乳代用品市场销售额总价值为 1 亿美元左右，到 2012 年时，中国母乳代用品市场销售额总价值已经到了 35 亿美元。中国宝宝吃掉了全球近 1/3 的奶粉。据中国奶业协会发布的消息称，2017 年中国婴幼儿配方奶粉市场将达到 863 亿的规模，比 2012 年翻了接近 4 倍。

1998~2014 中国母乳喂养率



资料来源：世界银行

2014 年母乳喂养率中国 VS 国际



资料来源：联合国儿童基金会

配方奶的问题在 2008 年三鹿奶粉丑闻中被凸显出来，但这并未使得母乳喂养率有所提升，反而引发了疯狂的海外代购配方奶粉的热潮。随后的爱婴医院复核，则禁止在医疗机构当中推荐配方奶粉品牌，但是这远远不够，配方奶粉深入人心的广告让新手父母将其作为待产包当中必不可少的一部分，却并不了解其中大量的风险。母乳喂养知识和榜样的缺失，妈妈们对“母乳不足”的恐慌导致还是依赖配方奶。尽管世界卫生组织等全球各权威机构，以及我国卫生计生委都推荐婴儿在 6 个月内纯母乳喂养，但来自一些促进母乳喂养的社会服务机构的数据显示，6 个月内婴儿完全没有接受过配方奶的“纯”母乳喂养率，几乎不到 1%。

除了配方奶的销售额的迅猛增长，反观另外一方面，民间各种的催奶偏方秘方、开奶按摩、各种催奶疗法等，都在用各种方式提供帮助，但与此同时，母乳喂养的相关知识，例如乳汁分泌的科学原理、母乳喂养婴儿的生理特点和表现、生长发育的规律等，并没有被广泛学习和推广，因此长久以来对母乳喂养的帮助，都着眼于对妈妈的饮食、乳房等进行“治疗”和“催乳”等方法，把乳汁够不够完全寄托在乳房上，而对宝宝的表现没有任何评估。当妈妈出现乳房问题的时候，仅仅对乳房进行一系列的按摩，却不对原因进行查找，无法真正预防下一次的问题发生，而妈



妈带着未解决的问题持续喂养，会让情况变得越来越糟糕，最终过早地放弃了母乳喂养。

与此同时，很多对乳房进行的暴力按摩，增加了乳腺炎和乳房脓肿的发生率。在我国，乳腺脓肿穿刺以及切开的数量要远高于欧美国家，与文化传统当中乳汁淤积以后错误地热敷、经人过度大力地按摩有很大的关系。当妈妈出现乳腺炎甚至脓肿以后，错误的处理又进一步增加了母乳喂养的困难。根据 2014 年母乳喂养医学会（Academy of Breastfeeding Medicine）的乳腺炎指南，乳腺炎的首要管理方案是有效地进行乳汁移除，因此，坚持哺乳是非常有效的帮助乳腺炎恢复的方法，而这一点被广泛忽略。

随着科技的发展，与母乳喂养相关的辅助器具也随之而变得种类繁多，例如吸奶器、安抚奶嘴、奶瓶等。吸奶器为母婴分离的妈妈维持奶量以及产后返回职场提供了很大的便利，但是，有越来越多的妈妈依赖吸奶器，产后早期频繁使用吸奶器将乳汁排出甚至排空，人为造成乳量过大，为后续出现乳汁淤积、乳腺炎等埋下了隐患。另一方面，吸出的乳汁喂养必然是使用奶瓶等其他替代方法进行，由于奶瓶喂养本身的特点，宝宝容易被过度喂养以及造成乳头混淆、皲裂，又反过来增加了乳房亲自喂养的难度，这也是母乳喂养失败的风险因素。

另外，母乳喂养的环境当中，总是充斥着反对的声音，哺乳期的妈妈有各种饮食、运动、生活的禁忌，也会有生病等特殊情况，如有偏差，便会面临暂停哺乳甚至断奶的“劝告”。担忧母乳的营养不足，以及和养育相关的生长发育的问题，很多都会被认为是乳汁，或者是母乳不足的问题，甚至很多断奶的建议是来自医护人员，这让母乳喂养的妈妈压力非常大。

2016 年顶级医学杂志《柳叶刀》发布的母乳喂养研究报告，是全球母乳喂养研究最权威的报告，证实了母乳喂养确实无可替代。坚持母乳喂养是母亲的责任，而推广和保护母乳喂养是全社会的责任。全社会都应该为母乳喂养提供支持的力量和环境，都应该为保护母乳喂养伸出双手。



第二节 神奇的乳汁

人类乳汁当中的成分首先在数量上占据了绝对优势，一份来自加拿大的母乳与配方奶成分比较的研究值得每一对新手父母认真了解。

❖ 母乳与配方奶的成分比较

母乳一直是配方奶模仿的对象，配方奶添加什么物质，只不过是说明母乳当中早就有了，也说明配方奶中原来是缺乏很多婴儿生长发育必需的成分的。

把人和其他哺乳动物相比较，我们会发现有很多不同，例如生活在寒冷气候中的海象，4天才吃一次妈妈的奶，海象乳汁里含有大量的脂肪，可以帮助小海象御寒。而小牛出生后就会站立，会行走奔跑，只要47天体重就能达到出生体重的2倍，牛奶中有大量的蛋白质和脂肪。但我们看看人类的宝宝，出生后不会站立，更不会奔跑，人类的体重也不需要快速增加，肌肉、骨骼不需要快速发育以适应生存，所以人类婴儿的体重增加也远远落后于小牛，母乳中蛋白质和脂肪的含量并不如牛奶含量高。但是，人类婴儿发育最快的器官是大脑，而恰恰在母乳中，乳糖的含量是所有动物奶中含量最高的。乳糖可以分解为葡萄糖和半乳糖，直接对大脑和神经系统的发育做出贡献。所以乳汁是很奇特的，单单看广告里宣传的某种“成分”有多好，也是没意义的，因为光有成分，没有考虑各种成分之间的配比和相互促进，实际上也达不到应有的效果。

❖ 母乳的主要成分和特点

❁ 水分

母乳中88%都是水，无论是生活在炎热干燥的非洲的妈妈也好，还是生活在寒冷潮湿的爱



斯基摩人妈妈，母乳都能够满足宝宝对水的需求。包括世界卫生组织在内的全球各大权威机构均推荐6个月内的婴儿纯母乳喂养，不需要额外添加水。我们习惯把宝宝舌苔偏黄、眼角有眼屎、嘴唇干裂等现象归结于缺水，从而普遍给宝宝喂水，其实，只要妈妈多喂奶，宝宝自然也会得到足够的水分，宝宝出现的很多情况与环境干燥以及其他生理状况有关，并非缺水。

❀ 脂肪

母乳中的脂肪含量受到很多因素的影响，个体差异很大，与饮食、喂养频率都有关系。一般说来，后奶当中的脂肪含量比前奶高，这也是为什么妈妈们发现自己的后奶比较浓稠、颜色白的缘故。母乳当中的脂肪颗粒小，还有脂肪酶帮助消化脂肪。母乳里的DHA(二十二碳六烯酸)、AA(花生四烯酸)是宝宝中枢神经系统和视神经发育所必需的成分。由于母乳当中含有比配方奶更高浓度的脂肪酸盐，母乳喂养宝宝的大便呈浅金黄色，较稀，轻微呈酸味，和配方奶喂养宝宝的大便有很大区别。

❀ 蛋白质

母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，初乳中的乳清蛋白占比高达90%，随着婴儿消化吸收能力的增加，乳清蛋白比例慢慢下降。乳清蛋白极易吸收，大部分具备生物活性功能，帮助初生宝宝抵御疾病，也使得宝宝的大便稀、次数多，而这是正常的。牛奶当中酪蛋白占比80%，配方奶尽管做了比例调整，也和母乳当中的配比差异巨大，这也是为什么喝配方奶粉容易“上火”，其实是因为酪蛋白不容易被消化，给宝宝增加了胃肠道的负担。

有一些观点认为，宝宝的大便次数多，属于“母乳性腹泻”，这个说法没有完全理解母乳喂养婴儿的特点。随着宝宝慢慢长大，乳汁成分也在适应宝宝的生长，乳清蛋白比例降低，酪蛋白比例升高，宝宝的大便逐渐变得黏稠，呈糊状，甚至几天拉一次，这都是母乳喂养婴儿的常见表现，虽然间隔拉长，但大便还是呈糊状，并不是便秘，被称作“攒肚子”。

❀ 碳水化合物

母乳中的碳水化合物主要是乳糖，乳糖含量和妈妈的饮食关系不大。乳糖有利于大脑发育，改善宝宝的肠道环境，促进钙的吸收，还可以促进肠道中乳酸杆菌的生长，在大肠中发酵成乳



酸，使宝宝的大便呈酸性，并增加宝宝对胃肠道感染的抵抗力。如果宝宝的大便次数很多，偏绿，呈泡沫状，还有胀气状况出现，需要考虑是不是喂养时频繁换乳房，宝宝吃了前奶过多的乳糖，代谢时胀气出现了这样的表现。

❀ 矿物质

准妈妈在孕期身体就开始储备矿物质，到了产后，通过精密的调控机制，矿物质分泌进入乳汁。乳汁当中比较重要的矿物质有铁、钙、钠、锌、镁等。

铁：参与血红蛋白的构成，携带氧气，宝宝如果缺铁，会导致贫血、免疫力降低，影响骨骼发育。母乳当中铁含量虽然并不高，但吸收率是牛乳的 5 倍，因为母乳中的乳糖和维生素 C 含量丰富，促进铁的吸收，而配方奶当中的铁吸收率很低。对于早产儿来说，铁的储备不足，母乳喂养对于早产儿铁的吸收尤其重要。

钙：母乳当中的钙磷比恰当，酪蛋白含量较低，脂肪不易与钙结合，还有乳糖促进钙的吸收，所以母乳当中钙的吸收远高于牛乳，是钙的良好来源。纯母乳喂养的宝宝，补充维生素 D 可以促进钙的吸收，不需要额外补钙。但宝宝汗多、枕秃、出牙晚、肋缘外翻、夜醒频繁以及其他暂时找不到原因的问题，还是都被认为是“缺钙”，这确实需要知识的更新和普及。

锌：母乳当中的锌含量虽然不高，但是吸收利用率很高。

❀ 维生素

新妈妈产后营养状况通常都比较好，极少有营养不良的情况，因此母乳当中的水溶性维生素十分丰富，通常都能够满足宝宝的需要，也无须额外补充。如果妈妈长期完全素食，孕期也没有蛋类和奶类的摄入，就需要注意补充维生素 B₁₂。

乳汁当中的脂溶性维生素含量受到饮食的影响较小，主要有赖于妈妈体内的储存。母乳是维生素 A 的良好来源，根据世界卫生组织的调查，全球有 2.54 亿学龄前儿童存在维生素 A 缺乏，非洲和东南亚地区的发展中国家更为严重，因此，为了预防宝宝夜盲症和眼干燥病，以及其他与维生素 A 缺乏相关的疾病，促进母乳喂养对于宝宝获得足够的维生素 A 十分重要，尤其是延长母乳喂养的时间，即便是部分母乳喂养，也会为宝宝提供非常重要的维生素 A 来源。中国被认为是维生素 A 临床亚缺乏的国家，如果妈妈本身缺乏维生素 A 储存，那么宝宝可能也会受到影响。