

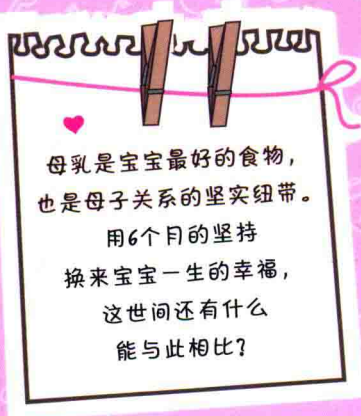
北京妇产医院专家教你

母乳喂养 这样做

王琪 主编



让母乳喂养不盲从、
不纠结、不后悔！



北京妇产医院专家教你

母乳喂养 这样做

主编 王琪 编委 姜舒文 肖文静

图书在版编目 (C I P) 数据

北京妇产医院专家教你母乳喂养这样做 / 王琪主编.
— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5537-7796-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001306 号

北京妇产医院专家教你母乳喂养这样做

主 编 王 琪
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市彩之美实业有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 220000
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7796-2
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS



CHAPTER

1

母乳喂养， 终身受益

母乳是宝宝最好的食物，母乳中所含的营养是任何乳品都无法相比且不可替代的。母乳喂养的宝宝不容易生病，坚持母乳喂养的妈妈身体恢复得也更快。更重要的是，母乳能让宝宝与妈妈建立起亲子的信赖关系。

- 16 母乳是宝宝最好的食物
- 16 母乳的营养成分
- 17 母乳可强化宝宝免疫力
- 18 母乳可提高宝宝的智力
- 19 母乳喂养安全、便捷
- 20 哺乳的妈妈身体恢复更好
- 21 母乳喂养是建立母子情感的第一步
- 22 备好两样“神器”，让哺乳随时随地都能进行
- 22 哺乳文胸——让乳房随时处在最佳状态
- 23 防溢乳垫——避免“湿胸”的尴尬

专题

- 24 新生儿常见状况及处理

是真的吗？

- 28 哺乳会导致乳房变形，是真的吗？
- 29 哺乳期妈妈不可以减肥，是真的吗？

坚持母乳喂养， 关键在新生儿期

宝宝出生后，母乳喂养的新妈妈会遇到喂奶姿势不对、奶水迟迟不来、宝宝呛奶等各种层出不穷的问题，随之而来的是周围人的压力。养成一个习惯需要 21 天，坚定母乳喂养的信念，克服遇到的困难和疑问，挺过宝宝新生儿期，之后的母乳喂养就自然变得娴熟而轻松。

32 哺乳要分三步走

32 清洁——让宝宝吃得安心

33 哺喂——享受幸福时光

36 拍嗝——防止宝宝吐奶

38 产后几天的哺喂问题

38 初乳是给宝宝的珍贵礼物

39 剖宫产术后哺乳可采用舒适侧卧式

40 宝宝要吃奶的信号

41 宝宝叼不住乳头，可能是舌系带过短

42 宝宝吃饱了吗

43 奶水还没来？试试按摩

44 特殊宝宝的哺乳

44 早产宝宝怎么喂

46 双胞胎宝宝怎么喂

48 过敏宝宝怎么喂

51 黄疸宝宝怎么喂

54 为什么第一周宝宝体重反而下降了

55 夜间如何给宝宝喂奶

56 按需哺乳还是按时哺乳

58 特殊乳房的哺乳



60 喂奶时需要注意的一些问题

61 喂奶后的注意事项

62 母乳不足的妈妈怎样喂宝宝

专题

64 读懂宝宝的声音



是真的吗?

66 乙肝妈妈不能哺乳，是真的吗？

67 母乳喂养的宝宝不用喝水，是真的吗？

68 乳房瘪瘪的，就没有乳汁了，是真的吗？

68 乳房不胀了，就是奶不够了，是真的吗？

69 宝宝睡眠不好，是因为奶不够，是真的吗？

CHAPTER

3

一人吃，两人补， 哺乳妈妈饮食莫马虎

母乳喂养期间，宝宝所有的营养都来自妈妈的乳汁，而乳汁质量的好坏则全然取决于妈妈的饮食。对于新妈妈，合理的饮食还有助于身体的恢复。所以，为了宝宝和自己的健康，哺乳期间的饮食一定要格外注意哦！

72 哺乳妈妈关键营养需求

77 健康生活保证高质量母乳

79 剖宫产妈妈产后几天怎样吃

79 手术当天：排气后可少量喝汤粥

82 第二天：半流食为主

85 第三天：吃鱼、喝蔬菜汤

88 第四天：逐渐过渡到正常饮食

91 第五天：保持膳食多样、均衡

94 顺产妈妈产后几天怎样吃

94 生产当天：汤粥最滋补

97 第二天：补血益气

100 第三天：营养丰富的日常饮食

103 哺乳期间的饮食规划

103 第一周：高蛋白饮食促进伤口愈合

104 第二周：气血双补，尽快恢复元气

105 第三周：适当催乳

106 第四周：平衡饮食，帮助身体完全恢复

107 第五周及以后：重质限量，哺乳瘦身两不误

108 吃对食物让奶水更充足

108 丝瓜 / 丝瓜络

109 莴苣

110 鲫鱼

112 猪蹄

114 木瓜

116 花生

118 茭白

119 这些食物，妈妈要少吃

专题

121 上班族妈妈怎样哺乳

是真的吗？

125 多喝汤水能保持奶量，是真的吗？

125 生病期间不能喂宝宝，是真的吗？

126 上班了，乳汁的质量就变差了，是真的吗？

126 母乳6个月后就沒有营养了，是真的吗？

127 心情不好时奶水会有毒，是真的吗？



哺乳有难题？ 看这里 So Easy !

相信，宝宝的每一个异常反映、自己身体的每一种不适，都会让你备受煎熬。本章就将这些大大小小的问题——罗列，逐个解决，看完这些，相信你在面临任何哺乳难题时都能从容应对。

130 哺乳妈妈的各种不适

- 130 无奶或少奶
- 134 乳头皲裂
- 135 乳房肿胀
- 136 乳腺炎
- 138 漏奶

140 宝宝的各种状况

- 140 宝宝拒乳
- 142 宝宝吐奶
- 144 偏爱一侧乳房
- 146 新生儿突然不爱吃奶了
- 147 奶水太多，宝宝老呛奶
- 148 宝宝总咬乳头
- 150 湿疹
- 152 鹅口疮
- 155 伤食
- 156 便秘
- 158 腹泻
- 160 肠痉挛
- 163 肠套叠
- 167 食物过敏



专题

- 170 哺乳期的乳房保健

合理断奶， 让宝宝与乳房温柔告别

无论你的哺乳之路是一帆风顺还是充满艰辛，相信在这段时间里你都是幸福的。无论你舍与不舍，宝宝终有一天将不再依恋你的乳房。选择合适的时机断奶，让宝宝和乳房温柔地告别。

176 断奶，你准备好了吗

- 176 什么时候断奶最好
- 178 断奶要做好充分的准备
- 180 断奶食品的添加方法
- 181 母乳不足时如何断奶
- 182 母乳充足时如何断奶
- 183 母乳和辅食的比例是多少
- 184 断奶应在春秋两季
- 185 断奶应当是一个温柔的过程
- 186 宝宝恋的不是母乳，是妈妈
- 187 退奶，妈妈也要吃对食物

189 给不同月龄宝宝断奶

- 189 6~9个月宝宝断奶
- 192 9个月以上宝宝断奶

专题

- 194 妈妈这样做，宝宝睡得香





选对辅食， 让宝宝营养跟得上

短暂的产假即将结束，对于要不要重回工作岗位，相信你难免会纠结一番。如果条件允许，坚持哺乳到两岁固然好；但如果必须继续工作，那也没什么大不了，只要做好准备，辛苦一些，同样能让宝宝吃到香甜可口的母乳。

- 200 添加辅食的信号
- 201 辅食添加过早或过晚都有害
- 202 如何给宝宝添加辅食
 - 202 第一次吃，尝尝即可
 - 202 从米粉开始，逐渐增加菜泥果泥
 - 206 吃菜泥、果泥 2 周后添加蛋黄
- 208 从辅食中摄取微量元素
 - 208 补钙可选芝麻酱、虾皮和豆腐
 - 211 补铁可选鸭肝、蘑菇和菠菜
 - 214 补锌可选牛肉、核桃和白萝卜
- 216 宝宝身体长得快，需要更多蛋白质
- 218 优质脂肪让宝宝更聪明
- 220 碳水化合物补充能量
- 221 辅食添加常见问题

- 223 附录 1 宝宝的基础护理
- 232 附录 2 新生儿抚触
- 234 附录 3 0~3 岁宝宝身高及体重发展参照表
- 238 附录 4 0~3 岁宝宝体能发育概况



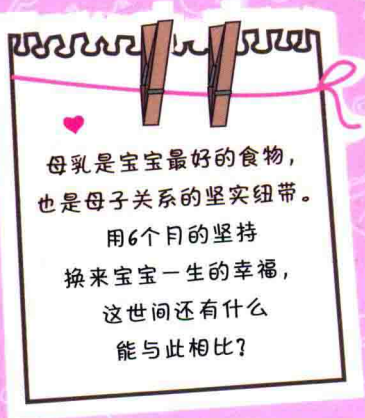
北京妇产医院专家教你

母乳喂养 这样做

王琪 主编



让母乳喂养不盲从、
不纠结、不后悔！



江苏凤凰科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ebsngbook.com



北京妇产医院专家，手把手教你成功母乳喂养

★ 宝宝刚出生，含不住乳头，急得直哭，该怎么办

★ 喝汤都喝胖了，可是奶水还不够，该怎么办

★ 总是漏奶，都不敢出门，该怎么办

★ 宝宝夜里不停地找奶吃，睡不好，该怎么办



★ 感冒了，还能喂奶吗

★ 宝宝总吐奶，着急又心疼，该怎么办

★ 乳房胀得厉害，怎么做能缓解

★ 宝宝反复长湿疹，该怎么办

★ 宝宝1岁了还很恋奶，要强制断奶吗

★ 听说喂奶会导致乳房下垂，是真的吗



.....

别担心，本书会给你最切实的建议！

上架建议：孕产·育儿

ISBN 978-7-5537-7796-2



定价：39.80 元

北京妇产医院专家教你

母乳喂养 这样做

主编 王琪 编委 姜舒文 肖文静

图书在版编目 (C I P) 数据

北京妇产医院专家教你母乳喂养这样做 / 王琪主编.

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5537-7796-2

I. ①北… II. ①王… III. ①母乳喂养—基本知识

IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001306 号

北京妇产医院专家教你母乳喂养这样做

主 编 王 琪

责任编辑 樊 明 倪 敏

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 深圳市彩之美实业有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15

字 数 220000

版 次 2017 年 4 月第 1 版

印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7796-2

定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

PREFACE



老人们常说：“小孩儿是自己带着粮袋来的。”真的是这样呢！宝宝一出生就被妈妈抱在怀里，小脑袋在妈妈胸前拱来拱去，一旦嘴巴碰到乳头，就立即衔住不放，“咕叽咕叽”地吸吮起来，妈妈体内营养的精华就这样源源不断地输送给小宝宝。

这个“粮袋”不但能让宝宝吃饱吃好，还能给宝宝提供精神食粮。吃奶时宝宝和妈妈胸贴胸，腹贴腹，宝宝依偎在妈妈的臂弯里，凝望着妈妈的脸，感觉安全、温暖而舒适。和谐的亲子关系就这样一点一滴稳固地建立起来。

如何利用好母乳这个“粮袋”？怎样才能持续产出高质量的“粮食”？这里面确实有不少学问呢。

这本书会帮助即将生产或者已经生产了的妈妈，获取可靠而有效的哺乳经验，让你胸有成竹地迈出母乳喂养的第一步。

这本书着重讲述母乳喂养过程中可能遇到的各种情况，以及问题的解决方法和技巧，使哺乳妈妈真正做到会喂奶，并且喂得好。同时，提供了适合中国哺乳妈妈的营养饮食指导，因为吃得好、补得对，奶水才能更充足、更有营养。

这本书还能够将哺乳妈妈从纷繁复杂的育儿图书、专家讲座，以及爷爷奶奶、外公外婆、七大姑八大姨的喂养主张中拯救出来，使哺

乳妈妈不纠结、不矛盾，带你探索出一条适合宝宝和自己的母乳喂养之路。

每个宝宝都是特别的、独立的个体，是爸爸妈妈心中最珍贵的宝贝。当有人对你说“奶还没来，给宝宝吃奶粉吧”“喂了几个月，奶没营养了，给宝宝断奶吧”“邻居家的宝宝几个月就断奶了，我们也断了吧”的时候，请看看这本书，它将让你更加坚定母乳喂养的信念，让宝宝尽可能长时间地享用这份独家定制的“粮食”，也会让你尽可能长地享受母乳喂养的幸福与快乐。

编 者

目 录

CONTENTS



CHAPTER

1

母乳喂养， 终身受益

母乳是宝宝最好的食物，母乳中所含的营养是任何乳品都无法相比且不可替代的。母乳喂养的宝宝不容易生病，坚持母乳喂养的妈妈身体恢复得也更快。更重要的是，母乳能让宝宝与妈妈建立起亲子的信赖关系。

16 母乳是宝宝最好的食物

16 母乳的营养成分

17 母乳可强化宝宝免疫力

18 母乳可提高宝宝的智力

19 母乳喂养安全、便捷

20 哺乳的妈妈身体恢复更好

21 母乳喂养是建立母子情感的第一步

22 备好两样“神器”，让哺乳随时随地都能进行

22 哺乳文胸——让乳房随时处在最佳状态

23 防溢乳垫——避免“湿胸”的尴尬

专题

24 新生儿常见状况及处理

是真的吗？

28 哺乳会导致乳房变形，是真的吗？

29 哺乳期妈妈不可以减肥，是真的吗？