

母乳是妈妈给宝宝的安全、天然、健康的食物

妈妈奶水足，宝宝身体棒



充足母乳充足爱 100款美味催乳食谱

薛亦男 编著

正确哺乳 · 合理进补 · 催乳按摩

每个妈妈都能成为称职“奶牛”

开奶 · 催奶 · 追奶

从源头守护好宝宝的“粮仓”



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

充足母乳充足爱 100款美味催乳食谱

薛亦男 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

充足母乳充足爱, 100 款美味催乳食谱 / 薛亦男编著.
— 西安 : 陕西科学技术出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5369-6976-6

I . ①充… II . ①薛… III . ①催乳—食物疗法—食谱
IV . ① R247. 1 ② TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081891 号

充足母乳充足爱, 100 款美味催乳食谱

CHONGZU MURU CHONGZU AI, 100 KUAN MEIWEI CUIRU SHIPU

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snsip.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 (029) 87260001

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

规 格 723mm×1020mm 16 开本

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6976-6

定 价 36.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



母乳喂养是上天赐予每一位母亲的本能。每一个宝宝，从呱呱坠地的那一刻起，就开始了对母乳的渴望，他可以循着气味找到妈妈的乳头，并用不断的吮吸刺激母体泌乳。母乳是宝宝绝佳的食物选择，它营养均衡、黄金配比、天然安全，能够全方位满足0~6个月宝宝的生长发育需求。不仅如此，母乳喂养还有很多其他的好处，例如：母乳有安抚宝宝情绪的作用，让妈妈的养育更省心；同时，母乳喂养拉近了妈妈和宝贝的关系，让亲子关系更加亲密无间；母乳喂养还能加强母体子宫收缩、减少出血量，有助于妈妈产后恢复。

但是出于种种原因，很多妈妈面临着产后奶水迟迟不下，或奶水不足的问题。其实只要做好了开奶、催奶和追奶的工作，保持心情舒畅，保证营养补给，每个妈妈都可以成为称职的“奶牛”。本书就围绕母乳喂养中可能遇到的种种问题展开叙述，让妈妈们知道如何才能获得健康、充沛的奶水。要产生充足、优质的奶水，妈妈们的膳食营养是关键。本书共100道美味催乳食谱，为妈妈们提供了丰富的选择，让宝宝沐浴在“香浓”的母爱之中；更推荐了催乳、通乳的按摩手法，让每一个哺乳妈妈不再为奶水问题发愁。

另外，对于常见的哺乳期不适，我们也提供了应对方式，让哺乳妈妈远离不适，尽享哺乳期的幸福时光。

目录 CONTENTS

1 有一种爱， 叫“奶牛”妈妈

Chapter



2 妈妈私房秘籍， 教你做称职“奶牛”

Chapter



- 002 ♥ **母乳喂养，给宝宝纯纯的爱**
- 002 ♥ 母乳天然、健康，给宝宝丰富的营养
- 003 ♥ 母乳喂养，从头到脚呵护宝宝健康
- 004 ♥ 母乳可以安抚宝宝，让妈妈更省心
- 004 ♥ 哺乳，让妈妈和宝宝更亲密
- 005 ♥ 哺乳还能带给妈妈多重益处
- 006 ♥ **每个妈妈都能成为称职“奶牛”**
- 006 ♥ 母乳不足，原因有很多
- 008 ♥ 孕期就应做好哺乳准备和乳房护理
- 009 ♥ 早接触早吮吸，让母乳顺利到来
- 010 ♥ 正确开奶，成功哺乳的关键一步
- 011 ♥ 科学催奶，保卫宝宝的“口粮”
- 012 ♥ 好心情让妈妈奶水充足
- 012 ♥ 选对哺乳装备，让哺乳更轻松
- 013 ♥ 让母乳与辅食和平共处

- 016 ♥ **掌握哺乳技巧，使母乳喂养更容易**
- 016 ♥ 新手妈妈需学会哺乳的正确步骤
- 017 ♥ 正确的喂奶姿势，让哺乳轻松愉快
- 019 ♥ 按需哺乳是更科学的喂奶方式
- 019 ♥ 学会判断宝宝是否吃饱
- 020 ♥ 哺乳，应在舒适的环境下进行
- 021 ♥ **合理饮食，开奶下奶更有效**
- 021 ♥ 哺乳妈妈的营养需求
- 022 ♥ 哺乳妈妈的饮食要点
- 023 ♥ 哺乳妈妈的进补要点
- 024 ♥ 根据体质选择催乳食材

- 025 ♥ 这些饮食禁忌，新妈妈应该知道
- 026 ♥ **护理乳房，从源头守护宝宝“粮仓”**
- 026 ♥ 养成良好的哺乳习惯
- 026 ♥ 选对哺乳内衣
- 027 ♥ 保持乳房清洁、干爽，让宝宝勤吮吸
- 028 ♥ 避免外力挤压，注意睡姿
- 028 ♥ 适当活动乳房，避免乳房下垂
- 030 ♥ **专家指导，化解哺乳路上的种种难题**
- 030 ♥ 纯母乳喂养的宝宝需要喝水吗？
- 030 ♥ 乳头扁平，应该怎样让宝宝吸奶？
- 030 ♥ 如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头？
- 031 ♥ 夜间如何给宝宝喂奶？
- 031 ♥ 宝宝总是溢奶怎么办？
- 031 ♥ 宝宝没兴趣吃奶怎么办？
- 031 ♥ 宝宝突然不吃奶了，怎么办？
- 032 ♥ 宝宝每次吃奶的时间很长，该怎么办？
- 032 ♥ 宝宝只吃一边乳房的奶怎么办？
- 032 ♥ 催奶的汤汤水水到底什么时候才能喝？
- 032 ♥ 为什么喂完奶总是感觉饿？
- 033 ♥ 剖宫产妈妈怎么正确哺乳？
- 033 ♥ 职场妈妈哺乳有哪些注意事项？
- 033 ♥ 妈妈生病了，还能继续哺乳吗？
- 033 ♥ 宝宝生病了，还能继续吃母乳吗？
- 034 ♥ **关于断奶那些事儿**
- 034 ♥ 正确断奶，请慢慢来
- 034 ♥ 科学退奶，顺利断奶
- 036 ♥ 辅食添加，断奶不断爱

3

Chapter 美食催乳，
让宝宝“口粮”充足



040 ♥ 哺乳妈妈宜吃的 28 种食物

040 ♥ 14 种有催乳效果的食物

045 ♥ 14 种可补气养血的食物

050 ♥ 哺乳妈妈应慎吃的 20 种食物

052 ♥ 美味催乳食谱推荐

052 ♥ 催乳菜例

052 ♥ 清炒莴笋片

053 ♥ 上汤枸杞娃娃菜

054 ♥ 清炒蔬菜

055 ♥ 蒸豆腐苹果

056 ♥ 干贝蒸白菜

057 ♥ 油麦菜烧豆腐

058 ♥ 芝麻菠菜

059 ♥ 香菇炒茭白

060 ♥ 三菇烩丝瓜

061 ♥ 干贝茶树菇蒸豆腐

062 ♥ 菌菇蛋羹

063 ♥ 猪肝炒木耳

064 ♥ 水蒸鸡

065 ♥ 滑炒鸭丝

066 ♥ 西葫芦炒肉末

067 ♥ 蒸红袍莲子

068 ♥ 小白菜拌牛肉末

069 ♥ 冰糖百合蒸南瓜

071 ♥ 豌豆炒牛肉粒

073 ♥ 浇汁鲈鱼

074 ♥ 腰果莴笋炒山药

075 ♥ 鸡蛋肉墩卷儿

077 ♥ 肉末蒸蛋

078 ♥ 葱油蒸大黄鱼

- 079 ♥ 虾仁炒芦笋
- 081 ♥ 蛤蜊蒸蛋
- 082 ♥ 鸡蛋包豆腐
- 083 ♥ 松子炒丝瓜
- 084 ♥ 清蒸鲈鱼
- 085 ♥ 陈皮红豆黄鱼煲
- 086 ♥ 催乳汤水
- 087 ♥ 鲜奶猪蹄汤
- 088 ♥ 猪肝豆腐汤
- 089 ♥ 丝瓜虾皮猪肝汤
- 090 ♥ 猪血山药汤
- 091 ♥ 清炖猪蹄
- 092 ♥ 红枣猪蹄花生汤
- 093 ♥ 木瓜鱼尾花生猪蹄汤
- 095 ♥ 南瓜豌豆牛肉汤
- 096 ♥ 桂圆红枣银耳炖鸡蛋
- 097 ♥ 奶香牛骨汤
- 098 ♥ 鹌鹑蛋鸡肝汤
- 099 ♥ 菠菜猪肝汤
- 101 ♥ 木瓜鲤鱼汤
- 102 ♥ 山药薏米虾丸汤
- 103 ♥ 哈密瓜鱼尾猪骨汤
- 105 ♥ 莲藕骨头汤
- 106 ♥ 当归炖牛肉
- 107 ♥ 黄芪红枣牛肉汤
- 108 ♥ 当归生姜羊肉汤
- 109 ♥ 玉米排骨鲜汤
- 110 ♥ 马蹄香菇鸡爪汤
- 111 ♥ 西蓝花鸡片汤
- 112 ♥ 大白菜老鸭汤
- 113 ♥ 黑木耳山药煲鸡汤
- 114 ♥ 鲫鱼豆腐汤
- 115 ♥ 黄花菜鸡蛋汤
- 116 ♥ 花生鲫鱼汤
- 117 ♥ 黄芪红枣鳝鱼汤
- 119 ♥ 山药芡实老鸽汤
- 120 ♥ 红豆鲤鱼汤
- 121 ♥ 莲子鲫鱼汤
- 122 ♥ 茭白煮鲜鱼
- 123 ♥ 黄花菜鲫鱼汤
- 124 ♥ 黄豆蛤蜊豆腐汤
- 125 ♥ 牛奶鲫鱼汤
- 127 ♥ 枸杞鹌鹑蛋醪糟汤
- 128 ♥ 豌豆虾丸汤
- 129 ♥ 鲢鱼头炖豆腐
- 130 ♥ 黄花菜鱼丸汤
- 131 ♥ 莲子枸杞花生红枣汤
- 132 ♥ 金针汤
- 133 ♥ 金枪鱼西蓝花芝麻汤
- 134 ♥ 菌菇丝瓜汤
- 135 ♥ 养生菌王汤
- 136 ♥ 红枣奶
- 137 ♥ 桂圆养血汤
- 138 ♥ 花生黄豆红枣羹
- 139 ♥ 木瓜银耳汤
- 140 ♥ 催乳主食
- 141 ♥ 苋菜枸杞绿豆粥
- 142 ♥ 花生菠菜粥
- 143 ♥ 鸡茸豆腐胡萝卜小米粥
- 144 ♥ 豆腐菠菜玉米粥

4 Chapter

按摩催乳， 为母乳喂养保驾护航



- 145 ♥ 山药花生粥
- 146 ♥ 丝瓜粳米泥
- 147 ♥ 乌骨鸡糯米粥
- 148 ♥ 莲藕西蓝花菜饭
- 149 ♥ 豌豆肉末面
- 151 ♥ 三色骨汤面
- 152 ♥ 猪蹄通草粥
- 153 ♥ 姜丝鸭肉粥
- 154 ♥ 虾饺
- 155 ♥ 黑芝麻小吐司
- 156 ♥ 催乳饮品
 - 157 ♥ 葡萄豆浆
 - 158 ♥ 黑芝麻花生豆浆
 - 159 ♥ 菠萝木瓜汁
 - 160 ♥ 通草奶
 - 161 ♥ 牛奶豆浆
 - 163 ♥ 木瓜牛奶饮
 - 164 ♥ 哺乳茶
 - 165 ♥ 黑豆蜜茶
- 168 ♥ 催乳按摩的作用及特点
- 169 ♥ 催乳按摩的手法及方法
- 170 ♥ 催乳按摩注意事项
- 171 ♥ 图解催乳按摩手法
 - 171 ♥ 通乳按摩法
 - 173 ♥ 催乳按摩法

5 远离不适， Chapter 享受幸福哺乳时光



- 176 ♥ **哺乳疼痛**
- 176 ♥ 关于哺乳疼痛
- 176 ♥ 防止乳房疼痛的方法
- 177 ♥ **乳头皲裂**
- 177 ♥ 关于乳头皲裂
- 177 ♥ 乳头皲裂的应对方法
- 178 ♥ **乳房肿胀**
- 178 ♥ 关于乳房肿胀
- 178 ♥ 缓解乳房肿胀的方法
- 179 ♥ **乳腺堵塞**
- 179 ♥ 关于乳腺堵塞
- 179 ♥ 乳腺堵塞的解决方法
- 180 ♥ **乳腺炎**
- 180 ♥ 关于乳腺炎
- 180 ♥ 乳腺炎的应对良策
- 181 ♥ **乳头念珠菌感染**
- 181 ♥ 关于乳头念珠菌感染
- 181 ♥ 乳头念珠菌感染的防治
- 182 ♥ **漏奶**
- 182 ♥ 关于漏奶
- 182 ♥ 漏奶的调理方法

1

Chapter

有一种爱， 叫“奶牛”妈妈

母乳是每个妈妈用来迎接宝宝的第一份礼物。每个妈妈都希望自己能像奶牛一样，让宝宝“咕咚咕咚”喝得心满意足。母乳是0~6个月宝宝食物的不二选择，母乳喂养的好处显而易见。因此，只要做好了关于母乳喂养的一系列准备工作，每个妈妈都可以做个合格的“奶牛”。





母乳喂养，给宝宝纯纯的爱

对于宝宝而言，母乳大概是他来到这个世界上接收到的第一份礼物，而且是最珍贵的礼物。它能给予宝宝丰富的营养，让宝宝身心得到舒展和滋养，还能让妈妈宝宝更亲密。

1 母乳天然、健康，给宝宝丰富的营养

几乎所有的医生都会建议妈妈，在宝宝出生的前半年内尽量用自己的乳汁哺喂他。这是因为，母乳天然、健康，它能给宝宝提供近乎完美的营养，而这种营养是其他任何食物都无法取代的。国际母乳协会建议，至少要保证纯母乳喂养6个月，如果有条件，可以将母乳喂养持续到宝宝2岁时。

【蛋白质】

母乳中含有丰富的蛋白质，尤其是乳清蛋白，可以提高宝宝的身体免疫力，促进宝宝身体器官的发育和成熟，预防疾病的发生。而且，相比于牛乳中含有的酪蛋白，乳清蛋白更容易被宝宝吸收。

【碳水化合物】

母乳中含有的主要碳水化合物是乳糖，它对婴幼儿大脑和智力的发育有促进作用。母乳中还含有人乳独有的低聚糖。低聚糖能促进宝宝肠道益生菌的生长，营造健康的肠道环境，从而促进肠道和免疫系统的成熟。所以，母乳喂养的宝宝发生消化不良、便秘、腹泻、感染性疾病等的概率较低。

【脂肪】

母乳中含有丰富的脂肪，且种类繁多，可以供给宝宝足够的能量。脂肪中的长链多为不饱和脂肪酸，以DHA和ARA为代表，可以促进宝宝大脑和视网膜的发育成熟，调控免疫系统的发育，还能预防成年期心血管疾病的发生。

【矿物质】

母乳中含有足够宝宝生长发育的钙、磷、锌等元素，而且吸收率较高。

2 母乳喂养，从头到脚呵护宝宝健康

◆ 母乳中含有丰富的抗体、免疫活性等物质，可增强婴儿抗感染能力。

◆ 和纯母乳喂养相比，非母乳喂养宝宝患有过敏、营养不良、腹泻、便秘和因病入院的概率都大大提高了。

◆ 母乳喂养可以降低宝宝患肺炎的概率，并大大缩减宝宝患肺炎的时间。

◆ 纯母乳喂养的宝宝发生婴儿猝死综合征的风险低于 50%。



◆ 母乳中含有大量可促进大脑生长的某些物质，对宝宝大脑发育具有特殊作用。

◆ 母乳喂养儿出生后 1~2 年生长发育正常，成年后患代谢性疾病，如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病的概率明显下降。

◆ 母乳喂养有利于宝宝口腔、牙齿的生长。



◆ 母乳温度、吸乳速度合适，能满足宝宝“口欲期”口腔的敏感需求。

◆ 母亲哺乳时的怀抱形成了类似子宫里的环境，让宝宝有一种安全感。

3 母乳可以安抚宝宝，让妈妈更省心

很多哺乳妈妈都有这样的经历：宝宝吃奶后不一会儿，小身体就会完全放松下来，脸上也会露出愉快和满足的表情；如果宝宝半夜醒来哭泣或是不舒服时，吃两口妈妈的奶，马上就会安静下来。可以说，母乳不仅仅是宝宝的“口粮”，更是宝宝的“精神食粮”，可以起到安抚宝宝情绪、滋养宝宝心灵的作用。从另一个角度来说，这也给新妈妈们省了不少心。因为有了母乳这个“安慰剂”，对于宝宝的哭闹，妈妈不至于焦虑和手忙脚乱，也会有更多的时间可以关注其他的事情。

4 哺乳，让妈妈和宝宝更亲密

1~2年的哺乳时光，长期的亲密接触，让宝宝和妈妈成为彼此在这个世界上最重要的人。母乳就像一根纽带，连接着妈妈和宝宝，密不可分，让妈妈和宝宝之间的关系更加亲密。



哺乳，助您成为一个好妈妈

母乳，是妈妈的甜蜜专属，也是无人能替代的甜蜜负担。当宝宝吮吸乳头时，妈妈体内会分泌一种荷尔蒙——催产素，这种被美国行为学教授耐尔斯·牛顿称为“母爱荷尔蒙”的激素，会激发妈妈们更加强烈的母爱。宝宝身上独有的婴儿气息会使妈妈陶醉，妈妈可以有充足的时间细细观看宝宝身体的每一个细节，这是妈妈和宝宝之间最早也最直接的沟通方式。

母乳，让宝宝更爱您

当宝宝还不会说话的时候，只能通过触觉、嗅觉和比较模糊的视觉来感受外面这个世界。而母乳喂养时妈妈温暖的怀抱、熟悉的气味、温柔的眼神和温存的呢喃，都会让宝宝感到无比安心和温暖。正是因为这种安全感的存在，让宝宝对妈妈形成强烈的心理依赖和情感依赖，而这种依赖对宝宝的身心发育都非常重要。

5 哺乳还能带给妈妈多重益处

母乳喂养，是上天赋予妈妈的本能行为。一般情况下，每一个健康的新妈妈都具备母乳喂养宝宝的身体条件。遗憾的是，不少新妈妈会因为自己或外界的因素对母乳喂养没有信心，担心乳汁不够宝宝吃，或害怕影响身材，而放弃母乳喂养。其实，母乳喂养不仅对宝宝的健康成长有好处，还能给新妈妈带来多重益处。当母乳喂养遇到困难时，新妈妈应坚定信心，让母乳喂养成为可能，从而促进宝宝和自身的健康。

◆哺乳可以产生催产素，减少产后出血，促进子宫收缩，加快恶露的排出，帮助新妈妈子宫恢复。

◆每天分泌母乳，可以消耗额外的热量，加速身体新陈代谢，有利于新妈妈身材的恢复。

◆坚持母乳喂养半年以上，可有效降低新妈妈患乳腺癌、卵巢癌等妇科疾病的风险。

◆哺乳时，血液中分泌的泌乳素有利于泌乳细胞分泌乳汁，抑制卵巢排卵，从而达到天然避孕的目的。

◆坚持母乳喂养一年或以上的妈妈，患糖尿病、高血压及心血管疾病的概率将大大降低。

◆哺乳可以促进新妈妈对钙的吸收，预防骨质疏松症的发生。

◆哺乳可以使新妈妈精神愉快，散发母性光辉，对生活充满信心，有利于新妈妈的健康，增加新妈妈的魅力。

◆母乳天然、健康、方便、卫生、经济，可以在一定程度上减轻家庭育儿的压力。





每个妈妈都能成为称职“奶牛”

哺乳，对于新妈妈们来说，是一件自然而然的事情。不过，由于个体差异，并不是每个妈妈的奶水都充沛丰盈。所以，做好母乳喂养的准备工作就显得尤为重要。

1 母乳不足，原因有很多

现在，已经有越来越多的父母清楚地意识到母乳喂养的好处而选择哺乳。不过，也有很多新妈妈因为遭遇产后乳汁不足的问题而放弃哺乳，这是非常让人遗憾的事情。

其实，母乳不足，往往并非真正的乳汁不足，而是人为因素造成的乳汁分泌减少。真性泌乳不足只占1%。找到乳汁不足的原因，并采取针对性措施，才能使每个妈妈都成为称职“奶牛”。

精神心理因素

分娩时的过度紧张，家人的忽略，睡眠不好，或是心情过于急躁、抑郁等，都会给新妈妈造成精神负担，影响催乳素的分泌，从而影响乳汁的产生和排出，还会影响乳汁的质量。

疾病因素

许多疾病都会影响母乳的分泌，如贫血、肝炎、甲状腺疾病、乳房发育不良等。若在生产时或产后大量失血，在身体恢复之前，乳汁分泌可能会一直受到影响。当妈妈患上疾病时，不但泌乳量减少，还可能因治疗放弃母乳喂养。所以，新妈妈一定要注意身体健康，避免哺乳期间患上疾病。

营养不良

新妈妈在孕期、产后营养摄入不足也会影响乳汁的分泌。乳汁的来源是食物，只有妈妈饮食营养全面、食物搭配得当，摄入能量平衡，乳汁才会源源不断地分泌出来。尤其是对蛋白质、维生素、矿物质等营养素的摄入要全面、均衡。

休息不好

哺乳期间，如果妈妈晚上休息不好，会造成奶水中的营养素减少，奶水的量也会减少。所以，哺乳期的妈妈要想保证奶水的质量和产量，切记要好好休息，放松心情，尽量避免过分辛劳。

✘ 授乳方法不当

妈妈不正确的喂奶姿势和宝宝不正确的含乳姿势，过早给宝宝添加配方乳，定时喂奶，经常用安抚奶嘴，等等，都容易使宝宝无法吮吸到充足的乳汁，从而减少母乳量。

新妈妈可以从以下几个方面改善母乳不足：

- ♥ 增强母乳喂养的自信心，扫除心理障碍。
- ♥ 保持愉悦的心理状态，合理休息。
- ♥ 增加母乳哺喂次数，做到频繁喂奶。
- ♥ 学习正确的喂奶姿势，做到有效吮吸。
- ♥ 延长宝宝的吮吸时间，每侧乳房至少吮吸5~10分钟。
- ♥ 6个月前最好不要给宝宝添加辅食。
- ♥ 改善新妈妈膳食，增加母体营养。
- ♥ 治疗相关疾病，慎用药物。
- ♥ 真性母乳不足者，可在医生指导下进行针灸或药物调理。

