

“健康与小康” 医学科普与健康教育系列丛书

总主编 祝益民

母乳是宝宝 最好的礼物

主编 唐 芳



人民卫生出版社

“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书

母乳是宝宝最好的礼物

总主编 祝益民

主 编 唐 芳

主 审 姚 穗

副主编 王丽君 秦月兰 周瑾蓉

编者名单 (按姓氏笔画排序)

王 兰	王 珊	王丽君	王利纯	尤 胜
石 璐	伍 玲	刘 佳	刘 峰	刘百祥
李平权	邱 琨	张小红	陈 妥	罗冰茹
周北芳	胡进晖	姜 玲	贺 鑫	曾艳华
廖 丹	缪 芳	臧 洁	黎秋元	霍聪敏

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

母乳是宝宝最好的礼物/唐芳主编.—北京:人民卫生出版社,2016

ISBN 978-7-117-22967-8

I. ①母… II. ①唐… III. ①母乳喂养-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 168950 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书

母乳是宝宝最好的礼物

主 编:唐 芳

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32 印张:7

字 数:113 千字

版 次:2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-22967-8/R·22968

定 价:19.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

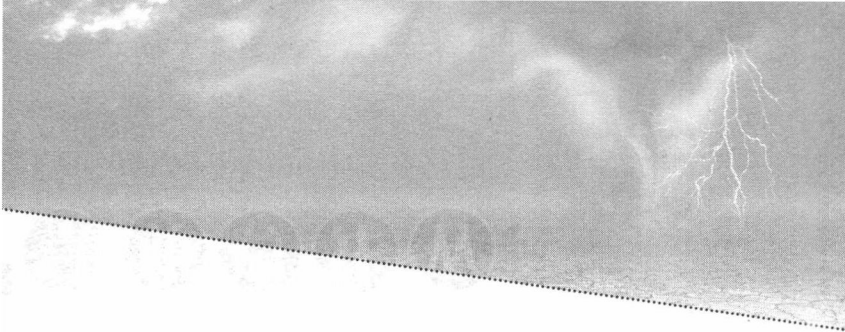
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



丛 书 总 前 言

自古以来，人类从未停止过对健康的追求。随着社会的进步和经济的发展，自然的破坏、环境的污染、药物的滥用、食品的危机、快节奏的生活、超强度的压力等等，使人们一方面享受着物质生活带来的丰硕成果，另一方面又经历着现代文明带来的健康威胁。在疾病谱不断变化的过程中，亚健康、慢性病、现代病、富贵病等时时困扰着人们的身心，成为学习、工作和生活中的“绊脚石”和“拦路虎”。

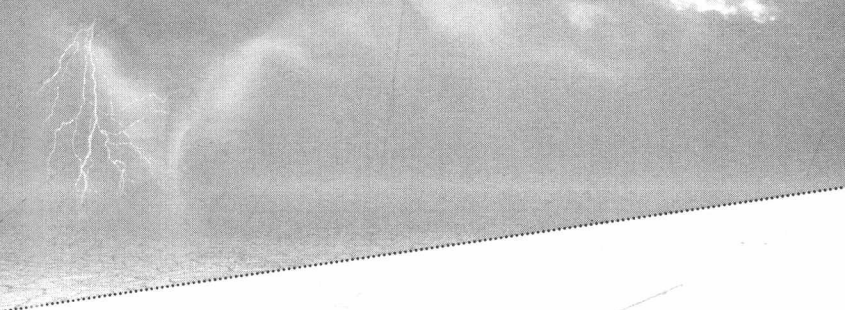
人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础，这是习近平总书记对实现中国梦和中华民族伟大复兴的深刻阐述。需要全社会加深对建设小康社会与提高人的健康素质相互关系的理解，形成“要小康，先健康；保健康，奔小康”的全民共识。因



此，健康与小康是相辅相成的“并行者”，是甘苦共担的“同路人”。

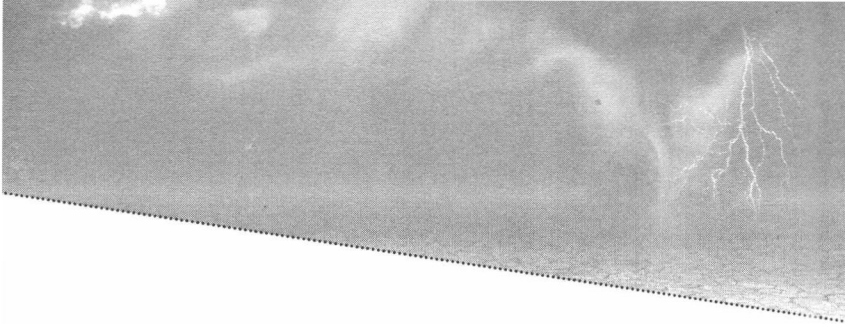
现在我们所说的健康，不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是指身体上、心理上和社会适应上的完美状态。世界卫生组织曾发布公告，影响健康的因素中，遗传占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，60%的成分取决于自己。也就是说，一个人是否健康，其主动权在于自己。以糖尿病为例，47.9%新诊断的糖尿病患者从未接受过科普教育，60%不控制饮食，72%不会自我监测血糖与尿糖，92%不了解如何适度活动。调查表明，大众对疾病相关知识的了解非常匮乏，更谈不上健康的行为和生活方式。

近年来，医学科学和医疗技术快速发展，改变了过去很多的就医模式和诊疗方法，需要通过专家



使用简洁通俗的语言向大众传播医学新知识，但权威专家、权威作品和权威传播途径不能满足大众的需求，一些医疗与养生保健广告的宣传使人们形成许多健康误区与盲区。《“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书》基于这种背景而构思，通过专业人士写科普，通过专家的力量传播知识，着眼于大众关注的健康话题，着重于健康认识和行为的纠偏，着力于解决疾病防与治的实际问题，传递准确的预防保健、科学就医、医患配合、自我管理等方面的健康信息，真正做到“无病早防、有病早治、治病早愈”的目的，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量。

本套系列丛书以“健康与小康”为主题，重点介绍常见病和多发病，单本独立成集，以湖南省人民医院近年来开展医学科普与健康教育的一些成



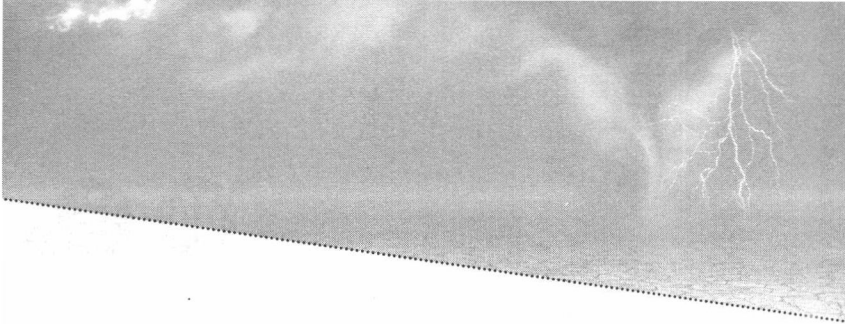
功经验，挑选一批有实战经历的专家参与编写，得到人民卫生出版社的大力支持，连续出版，形成独有的风格。丛书内容丰富、语言通俗、文字简练、层次清楚，辅以直观的插画，具有实用性、趣味性和科学性。希望能对有不同健康需求的人群进行差异化、个性化指导，期望能为大家的健康保驾护航。

祝益民

2016 年 3 月

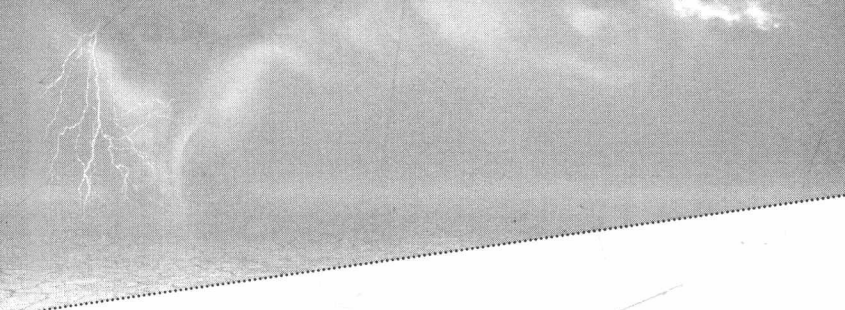
当一阵阵轻风拂过你的脸，春夏秋冬悄然而过。你是否还记得那母亲的怀胎十月，记得在你无法咀嚼食物时甘甜的乳汁。它就像妈妈的唇轻吻着你的脸，一天又一天直到你两岁以后才会离它而去，也许在多年之后会静静的淡忘，但你又不得不承认，那个在你人生初始时给予你营养的物质，便是母亲给你的第一份宝贵的礼物——母乳。

你是否看见过那些嗷嗷待哺的小孩？他就像儿时的你依偎在母亲的怀中，那时候的你仅仅就是想在那最温暖的怀抱中吮吸着一点一滴母亲甘甜的乳汁，那便是我们人生最初的梦想。或许在时间洪流中它终将被冲淡，或许在人生的旅途中它终将被遗忘，或许在我们脑海中的功名利禄、荣华富贵中它难以立足，或许它在我们一生年华中只是昙花一



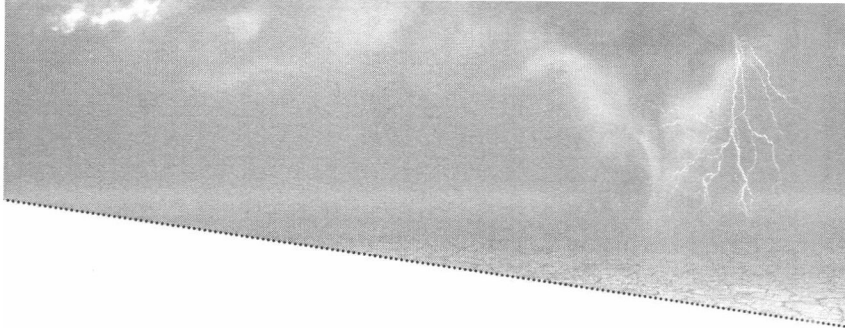
现。但这就是我们人生起跑线上的第一个动力源泉——母乳。“千里之行，始于足下”，它将引领我们通向漫漫人生旅途的基石。

现在是独生子女生育的时代，是80后生育的高峰，是90后生育的开始，我们都是父母的掌上明珠。所以一人怀孕全家期盼，一声声婴儿的啼哭牵动的不仅是母亲的心更是全家人的心。中国的父母爱子女胜过爱自己，父辈们把我们呵护在他们的怀抱里，一天天一年年我们也长大了，初为人母的我们也要哺育自己的孩子。现在我们又遇到国家二胎开放的好政策，很多80后的妈妈们开始计划或正在根据国家政策进行二孩的生育，孩子的出生会给作为独生子女的爸爸妈妈们带来很多问题，特别是孩子母乳喂养的问题等会随之而来。



为了让 80、90 后的爸爸妈妈们能够科学哺育自己的孩子，避免出现人云亦云模仿他人，没有结合自己的实际情况而盲目哺育孩子的情况。编委会精心编写了这本科普读物，为孕产妇及家属科学喂哺孩子提供依据。本书汇集了母乳喂养的技巧、妈妈和宝宝特殊情况下的母乳喂养；母乳的储存；职业女性如何坚持纯母乳喂养；孕期、哺乳期乳房护理等。此书籍共分神秘的母乳、母乳喂养技巧、宝宝特殊情况母乳喂养、妈妈特殊情况母乳喂养和其他共 5 篇，逐一阐述母乳的营养、如何保证足够的母乳、如何喂养、妈妈的乳房的护理。

本书覆盖面广，文字深入浅出，插图生动形象，使读者一看就懂、一学就会，突出了实用性、通俗性和科学性，基本上可满足 80、90 后妈妈们的孩子哺育的需要，具有很强的实用价值。



本书编写团队虽竭尽全力仍感有疏漏及不足之处。恳请广大读者和同仁提出宝贵意见，以期再版时进一步完善。

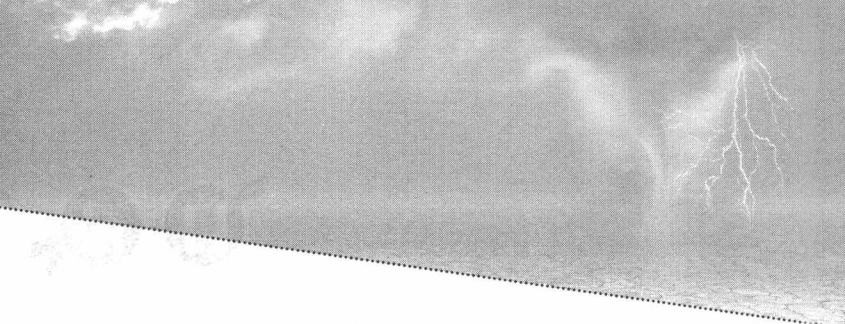
唐 芳

2016 年 7 月



目 录

第一篇 神秘的母乳	1
1 乳房的结构与发育	1
2 母乳营养成分面面观	5
3 七十二变的母乳	8
4 舌尖上的味道	11
5 母乳三部曲	17
6 真假美猴王	21
7 母乳喂养的“贵人”	26
8 乳汁的产生、分泌和维持	29
9 超级奶爸的爱	33
10 女性 A~E 杯罩乳房	37
第二篇 母乳喂养技巧	43
11 让宝宝自己引路	43
12 正确的含接姿势	49
13 按需与按时哺乳	51

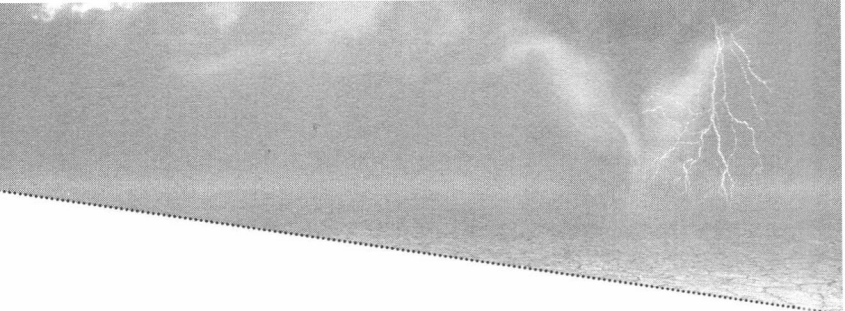


14	挤奶时机·····	54
15	挤奶手法·····	57
16	怀孕前后的乳房·····	59
17	乳头大小与喂养·····	62
18	手中的乳房·····	65
19	美妈的苦恼·····	68
20	月子食物你知多少·····	71
21	白领女性的苦恼·····	75
第三篇	宝宝特殊情况母乳喂养·····	81
22	鹅口疮的大小事·····	81
23	兔唇宝宝的麻烦事·····	84
24	忧喜参半的结局·····	87
25	二胎宝宝喂养·····	90
26	母乳喂养艰苦历程·····	93
27	剖宫产妈妈的母乳喂养·····	95

28	谁动了我的奶酪	98
29	民以食为天	101
30	谈“黄”色变	105
31	打嗝与喂养	110
32	苯丙酮尿症	114
33	甲状腺疾病	118

第四篇 妈妈特殊情况母乳喂养..... 123

34	乳房大小不一的福音	123
35	乳腺小叶增生	127
36	隆胸后的烦恼	129
37	乳头皲裂	132
38	凹陷、扁平乳头的喂养.....	135
39	乳腺炎	138
40	乳腺癌术后	144
41	病毒性肝炎	145



42 艾滋病 148

43 梅毒 151

第五篇 其他 155

44 妈妈上班，宝宝不用愁 155

45 哺乳妈妈最爱 157

46 乳头的清洁 159

47 双刃拔奶器 161

48 辅食添加原则和时机 165

49 宝宝的小金库 171

50 母乳分泌与乳房大小 174

51 宝宝哭妈妈您知多少 176

52 赶走黑眼圈 178

53 “乳头保护罩”的利弊 182

54 正确的挤奶方法 184

55 催乳手法 186

56	通乳手法	189
57	常用催乳食物	192
58	催乳常见中医穴位	196
59	催乳常用的中药	200
60	不宜母乳喂养的母亲	202

第一篇

神秘的母乳

01 乳房的结构与发育

乳房的结构

女性乳房是两个半球形的性器官，位于胸大肌、前胸第2~6肋骨水平浅筋膜的浅、深层之间。乳头位于乳房中心，周围色素沉着区为乳晕，乳房是由皮肤、乳腺腺体、支持的结缔组织和起到保护作用的脂肪组织组成。

乳房腺体有15~20个腺叶，每个腺叶分成若干腺小叶，腺小叶又由多个腺泡组成；每个腺小叶各自汇总的导管，以乳头为中心呈放射状分布在乳腺组织内。乳腺管汇集在乳晕下方，大乳腺管近乳头侧1/3段略为膨胀，有4~8个输乳管，开口于乳头，其周围有平滑肌纤维，还有丰富的神经末梢。

乳房的乳腺、乳腺小叶和腺泡有结缔组织间隔，腺叶之间有许多与皮肤垂直的纤维束，上连皮肤及