

DK科学育儿小百科

宝宝哺乳

EVERYDAY BABYCARE: BREASTFEEDING

- 母乳喂养的好处
- 亲情培养
- 喂奶姿势
- 帮助打嗝儿
- 母乳
- 亲人的支持
- 挤奶
- 断奶
- 呵护自己

[英]乔安娜·莫赫德 (Joanna Moorhead) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



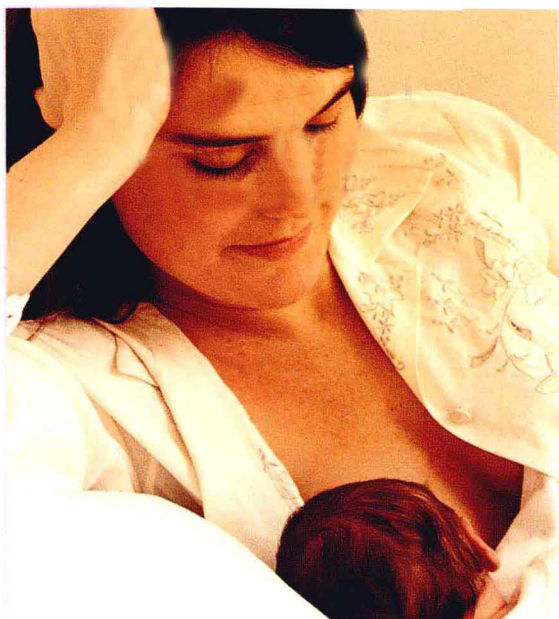
DK科学育儿小百科系列

DK科学育儿小百科

宝宝哺乳

[英] 乔安娜·莫赫德 (Joanna Moorhead) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们可能遇到的有关于宝宝哺乳的所有关键问题，涵盖了关于宝宝哺乳问题的最新信息和医学指导。可供广大初为父母者参考阅读。

Original Title : Everyday Babycare:breastfeeding

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-7347

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝哺乳 / (英) 莫赫德 (Moorh, J.) 著 -- 北京 : 电子工业出版社, 2011.3

(DK 科学育儿小百科)

书名原文 : Everyday Babycare:breastfeeding

ISBN 978-7-121-12763-2

I . ①宝… II . ①莫… III . ①婴幼儿 - 哺乳 - 基本知识 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 004300 号

责任编辑 : 郭 晶 李娇龙

文字编辑 : 李银慧

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

装 订 :

出版发行 : 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 : 100036

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16 字数 : 358.4 千字

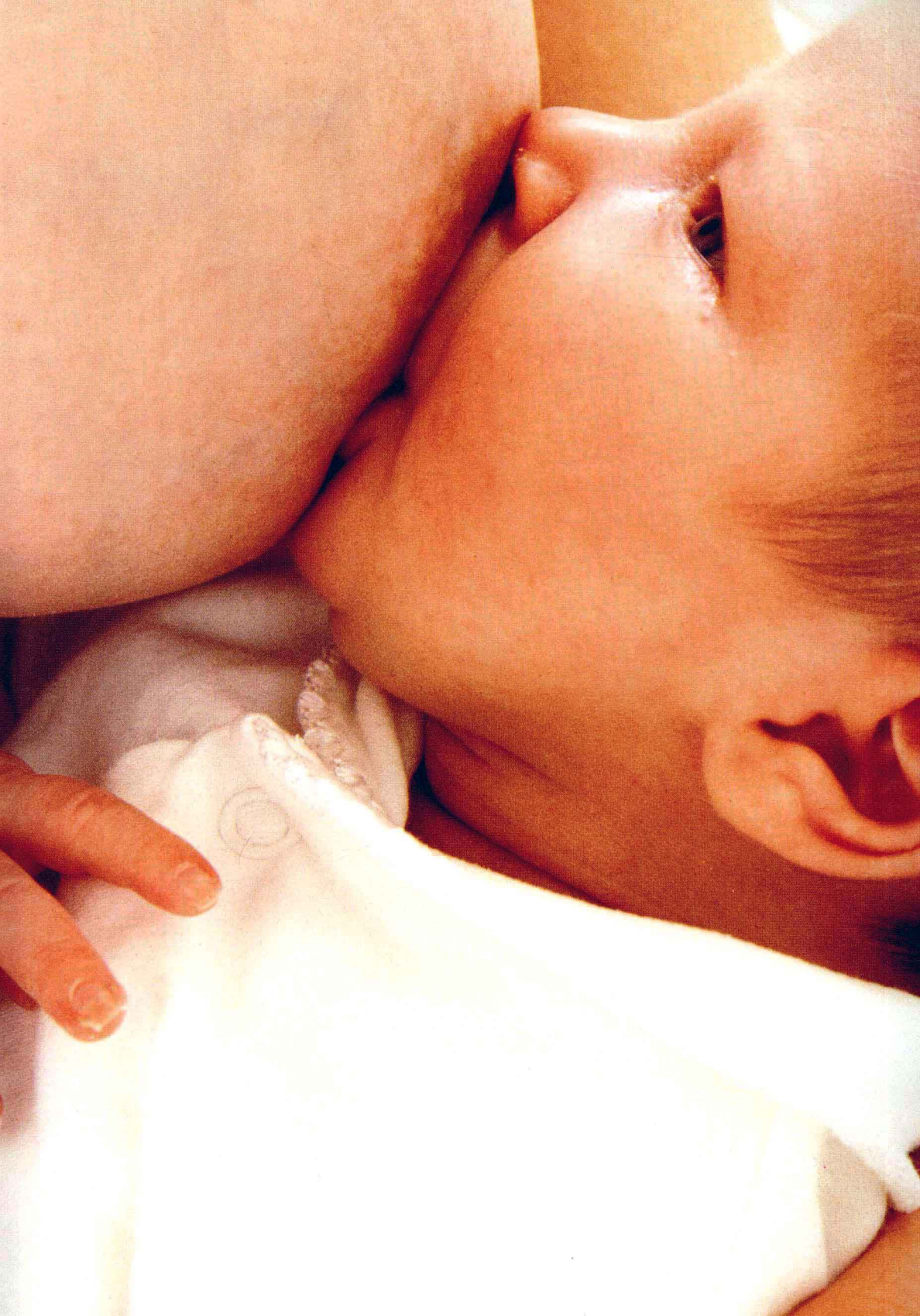
印 次 : 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 : 72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话 : (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线 : (010) 88258888。



目 录

第一章 母乳喂养的好处 7

- 母乳喂养能帮宝宝抵御疾病 7
- 母乳喂养能建立更紧密的亲子情感联结 9
- 母乳喂养会分泌“爱的荷尔蒙” 9
- 多展示关爱，建立与宝宝的情感联结 9
- 母乳喂养对妈妈的好处 10
- 母乳喂养对母亲健康状况的长期影响 11
- 坚持母乳喂养的其他理由 12

第二章 母乳是如何产生的 15

- 母乳的产生是个复杂的过程 15
- 乳房做好了 15
- 乳房是如何工作的 16
- 产生乳汁的生理过程 16
- 怀孕后乳房的变化 17
- 母乳的不同类型 17
- 哺乳中的“供应与需求”原理 18
- 母乳喂养为何有排他性 18
- 乳汁里有什么 19
- 母乳是一种活性物质 19
- 母乳中的其他成分 19
- 母乳中是否含有污染物 19

第三章 为母乳喂养做好准备 21

- 提前为母乳喂养找到专业帮助途径 21
- 来自家庭的支持 21
- 母乳喂养为何要多与配偶沟通 22
- 母乳喂养中要多与母亲交流 23
- 分娩前的哺乳课 24
- 如何寻求专业援助机构的帮助 25



第四章 开始母乳喂养..... 27

第一次为宝宝哺乳.....	27
尽早开始哺乳会更容易.....	27
哺乳时要放松心情.....	27
要不要在医院里逗留.....	28
利用住院机会寻求专家帮助.....	28
离开医院后, 如何寻求哺乳帮助.....	29
喂奶时该如何抱宝宝.....	30
摆好哺乳姿势.....	30
要使自己感觉舒服.....	30
其他几种哺乳姿势.....	31
“宝宝月”的母乳喂养.....	32
隔多久喂一次奶.....	33
哺乳时, 照顾宝宝的最好方法是什么.....	34
要拥有属于自己的时间.....	34
要拥有和丈夫独处的时间.....	34
注意哺乳期的饮食.....	35
可大方接受别人的援助.....	35

第五章 宝宝成长期的母乳喂养..... 37

吃奶反映出宝宝的性格.....	37
哺乳方式的逐步调整.....	37
每天需要喂几次奶.....	39
如何减少夜间吃奶的次数.....	39
哺乳期是否会怀孕.....	41
哺乳期丈夫的角色.....	42
如何在公共场所给宝宝喂奶.....	44
一些公共场所喂奶的小窍门.....	44
用哺乳室喂奶.....	44

宝宝的需求第一, 支持公共场所喂奶..... 45

第六章 如何挤奶..... 47

什么是“挤奶”.....	47
宝宝需要特殊照料时, 可挤奶给他吃.....	47
挤奶是一门技巧.....	48
如何用吸奶器挤奶.....	48
如何用手挤奶.....	48
重回工作岗位前的挤奶.....	50
如何为挤奶工作做计划.....	51
如何做好挤奶工作中的各个细节.....	51

第七章 宝宝开始吃辅食..... 53

宝宝准备吃辅食的特征.....	53
辅食最初的作用.....	53
宝宝辅食的特点.....	53
第一次品尝辅食.....	53
宝宝还需要吃多少奶.....	54
如何给宝宝手指食品.....	55
如何让宝宝乐于吃辅食.....	55
为宝宝自制食品.....	56
尽量少选择商店里的宝宝食品.....	57
注重亲子共餐的时间.....	57

第八章 何时给宝宝断奶..... 59

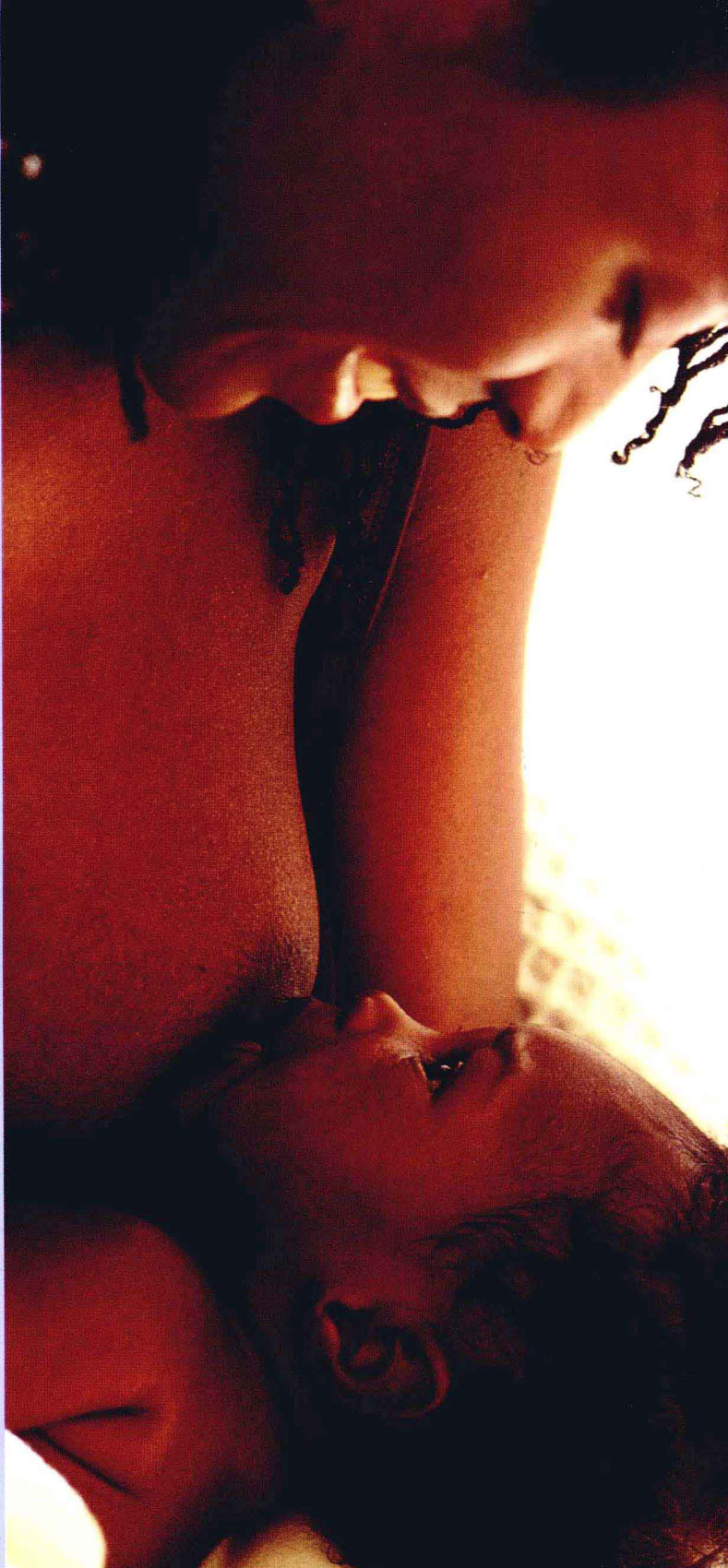
宝宝吃奶的喜好变化.....	59
如何减少喂奶的次数.....	59
断奶进程别太快.....	60
给大宝喂奶的益处.....	61
断奶不必从众.....	61
断奶后要寻找新方式亲近宝宝.....	61



“本恩是一个可爱、健康的宝宝。他长得很好，每次吃奶时，我都喜欢盯着他看，也正好利用这个机会想一想事情。那种感觉真是不错！”

艾伦，6周大的本恩的妈妈。

1



第一章 母乳喂养的好处

对宝宝来说，母乳喂养为他的生活带来了最好的开端。无论您在哪儿，不要考虑您的处境如何，也不管您的宝宝是足月还是早产，母乳喂养都是您送给宝宝最好的礼物。确定无疑的是，这种礼物也只有您才能给他。

母乳喂养能帮宝宝抵御疾病

对宝宝来说，母乳是最好的食物。经过数千年的检验，母乳已被证明是专门为宝宝准备的天然食物。虽然目前配方奶粉比以前要好得多，但无论配方奶粉有多好，也只能是母乳的替代品，无法达到母乳的水平。为什么会这样呢？因为母乳里含有宝宝需要的各种营养物质。此外，母乳里还含有来自母体的活性抗体和免疫物质，这些物质能让宝宝远离各种感染性疾病。

几百年以来，世界各地的人们都已经认识到母乳能保护宝宝，能帮助宝宝健康成长。最近一些年以来，不少医生和科学家们所进行的大量研究显示，母乳能给宝宝强大的保护力。此类研究一直没有间断，

得出的结论都是相同的——母乳喂养能帮助宝宝抵御疾病，从刚出生头几个月一直到整个童年时期。

- 吃母乳的宝宝患胃部疾病的可能性大大降低。每年，都有许多宝宝患胃病住院治疗。
- 母乳喂养能抵御宝宝的呼吸道疾病。一项研究发现，吃奶粉的或是既吃母乳又吃奶粉的宝宝，肺部及呼吸道感染的概率是吃母乳宝宝的2倍。
- 吃母乳的宝宝尿道感染的可能性降低，而吃奶粉的宝宝比前者高出5倍之多。
- 吃母乳的宝宝耳部感染的可能性也小。
- 研究显示，母乳喂养能在某种程度上抵御突如其来的新生儿猝死症。

研究还发现，母乳喂养能够增强宝宝的免疫力，使宝宝在整个生长过程中得到长期的保护。

研究结果

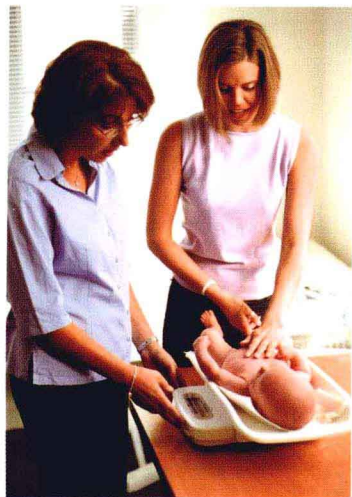
研究显示，母乳喂养的宝宝比其他宝宝的各种发育都要快，尤其是在以下方面：

- 比其他宝宝更早学会爬。
- 比其他宝宝学习语言更快。
- 智商比其他宝宝高。吃母乳的时间在7~9个月左右的宝宝和母乳喂养时间少于7个月的宝宝相比，前者的智商明显高于后者。

- 和吃奶粉的宝宝比，母乳喂养的宝宝一直到7岁为止患呼吸疾病的可能性都要小得多。
- 长期抵御胃部疾病。
- 大大减少患气喘或哮喘病的可能。
- 如果宝宝吃母乳，能减少患糖尿病和白血病的可能。
- 与吃奶粉的宝宝比，母乳喂养的宝宝肥胖的可能性降低。

一项研究显示，早产儿接受母乳喂养，在出生前几周内能明显受益；和没有吃母乳的同龄早产儿相比，他们的智商平均高出8.3分。足月产的宝宝，如果吃母乳的时间在4个月左右，其智商值要比吃奶粉的宝宝高出3.7分。人们普遍认为，之所以出现这种情况，是由于母乳中含有大脑发育所必需的多种不饱和脂肪酸。

另一项研究也表明，吃母



测量体重

大部分足月的宝宝不需要经常测量体重。如果宝宝很活泼，大小便情况也不错，您就能判断宝宝吃奶吃得很好。

乳的宝宝在爬行、咿呀学语以及精细动作技能等方面的发育都比其他宝宝要早。



专家提示

母乳喂养能促进宝宝下颌和嘴部肌肉的发育，为宝宝说话做好准备。有趣的是，一些儿童保健方面的专业人士认为，吃母乳的宝宝说话时间要早于用奶瓶吃奶的宝宝。人们普遍认为，宝宝吸吮乳头获取母乳比直接用奶瓶吃奶要费力得多，在这个过程中，面部肌肉和下腭得到了很好的锻炼与提高。

母乳喂养能建立更紧密的亲子情感联结

可以说，喂养宝宝是人类社会中最为亲密的接触方式之一。您和宝宝搂在一起，面对面紧搂着，这能帮您享受与怀中的小宝宝亲密沟通的滋味。母乳喂养是帮助您建立起与宝宝情感联结的绝妙方法。

母乳喂养会分泌“爱的荷尔蒙”

并不是说没有选择母乳喂养的妈妈们就无法与自己的宝宝建立起情感联结。当然，也并非每一次哺乳都是美妙绝伦的。不过，当您顺利地给宝宝喂奶时，这段时光毫无疑问将成为您与宝宝之间的特殊交流时刻。

妈妈在给宝宝喂奶时，体内会分泌出名为“催产素”的荷尔蒙，也就是著名的“爱的荷尔蒙”。科学家们相信，正是这种物质使初为人母的妈妈爱自己的宝宝，而且与宝宝建立起情感联结。这也是使新生儿从一开始就得到关爱和照顾的极其自然的方式。

多展示关爱，建立与宝宝的情感联结

尽管您正在用母乳喂养宝宝，但宝宝出生后，母子或母女之间的联结不会马上形成。学会爱宝宝是需要时间的，可能要花上几小时、几天甚至几周。这个过程中，秘密就在于您要放松自己，创造机会，建立起与宝宝的情感联结。如果您已经回到家中，和宝宝睡上一两天，或是待在一起。请记住，喂奶并不仅仅意味着让宝宝吃到足够的奶水，它也是您向宝宝



展示关爱的最好机会。当您给宝宝喂奶时，从宝宝的角度出发，想想对他而言，世界是什么样的。您就是他的一切。



母乳喂养对妈妈的好处

母乳喂养并不是只有益于宝宝，对妈妈也有好处。事实上，就在医生们发现母乳喂养对宝宝有何益处的同时，他们也不断地发现母乳喂养给妈妈带来的诸多益处。

宝宝一出生，母乳喂养就能给妈妈带来好处。给宝宝喂奶能帮助子宫收缩，在数

小时或数日内使其恢复到正常状态之中。宝宝出生后，母乳喂养能减少分娩后大出血的可能性。

母乳喂养还能帮您把体重恢复到怀孕前的状态，能使您的体重保持在一定范围之内。一些研究表明，用母乳喂养宝宝的妈妈体重开始下降的时间更早，一般在宝宝

“想到母乳喂养对我和宝宝都有好处就非常开心。我吃得很好，却不用担心体重上升，而且血压也降了下来。”

萨拉赫，3个月大的丽兹的妈妈。

出生后1个月以内。还有一些研究成果表明，如果妈妈继续给宝宝喂奶，3个月后妈妈体重的下降速度会快很多。喂养一个宝宝每天让您多消耗500卡路里热量，也就不奇怪为什么体重下降得如此之快了！

从心理角度分析，母乳喂养还有一个好处，每次喂奶时，您体内产生的“爱的荷尔蒙”是一种天然的镇静剂，能让您在夜里喂完宝宝之后重新安然入睡。

最让人惊奇的一项研究来自日本，这项研究表明，“爱的荷尔蒙”能让正在哺乳期的妈妈变得更聪明！科学家发现这种物质能提高免疫力，使短时记忆得到加强。

母乳喂养对母亲健康状况的长期影响

- 美国的一项研究涉及14 000名妇女，这项研究的结果是，在那些至少哺乳过一名宝宝的女性群体中，患乳腺癌的可能性比没有哺乳过宝宝的女性低22%。负责这项研究的科学家们相信，如果所有的妈妈都给宝宝喂4~12个月的母乳，乳腺癌的发生率会减少11%；如果喂奶24个

母乳喂养的误区

● 奶水不够给宝宝吃

几乎可以肯定地说，您一定会有足够的奶汁给宝宝吃。世界卫生组织的一项统计显示，只有不到3%的女性由于身体的原因无法做到这一点。

● 母乳喂养会带来伤害

母乳喂养不会带来伤害。如果发生了这样的事，那是由于宝宝吸吮的姿势不对。如果您听从建议，采用正确的姿势（见30~31页），喂奶中和喂奶后您都不会感觉痛苦。有些妈妈在刚开始喂奶时会觉得有些痛，因为她的乳头要慢慢适应宝宝。

● 其他人没有事情可做

您的丈夫和其他家人可以做很多事情——给宝宝洗澡、换尿布，带宝宝出去散步，给宝宝穿衣服等，事情是无穷无尽的。宝宝如果吃母乳，您不能远离他，因为只要他饿了，就需要您赶快回来喂奶，不过您可以不干其他家务活儿。

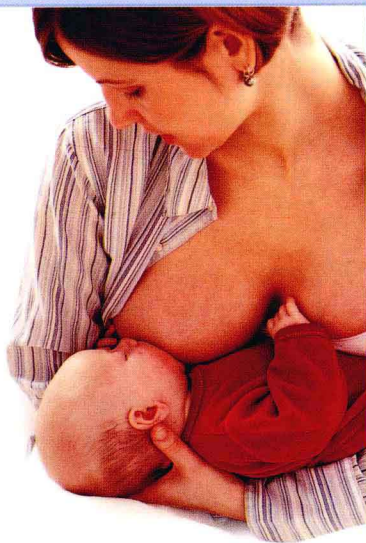
● 宝宝会整天、每天都想吃奶

宝宝刚出生的那几天，会把很多时间花在吃奶上。这是因为他一次吃不了多大一会儿，而且他也需要时间来学习如何吃奶（您也一样）。在随后的几周里，宝宝开始发生变化，

他慢慢地长大了，一次能多吃些母乳，而且也越来越会吃。几周后，他吃奶的次数就会减少，时间也会缩短。

● 现在的配方奶粉和母乳一样好

现在的配方奶粉可能要比过去好得多，但它永远是母乳的“模仿物”。配方奶粉里不含活性细胞，没有可抵御感染的抗体，没有酵素，也没有荷尔蒙。配方奶粉里有丰富的蛋白质，但却都不如母乳的蛋白质好消化。而且，母乳是最适合自己宝宝的，如果孩子是早产儿，母体会根据这个现实，分泌出宝宝需要的含有不同成分的母乳。



月，乳腺癌的发生率会减少25%。当乳腺癌发病率居高不下时，认为人类对这种疾病无能为力，是值得商榷的。

- 患其他癌症的可能性也会减少。一项研究显示，每次分娩后哺乳过两个月的女性患卵巢癌的可能性会减少20%~25%。
- 哺乳过宝宝的女性骨质更坚硬。人们发现，生育过宝宝

却没有哺乳过宝宝的女性和哺乳过宝宝的女性相比，在晚年更容易骨质疏松。

- 另一项研究显示，哺乳可以减少因风湿性关节炎而导致的死亡。这一研究课题正在进行中。

坚持母乳喂养的其他理由

- **母乳是最方便的理想食物**

母乳随时随地都有，而且温度适中。您不必做特殊准

备，也听不到宝宝因饥饿而哭闹的声音。

- **母乳是免费的**

如果用配方奶粉喂养的话，月复一月，年复一年，费用是很可观的。

当然，喂奶的妈妈比不需要喂奶的妈妈需要更多的卡路里，但满足这一需求所花费的钱并不多。





宝宝吃奶十分便捷

如果您没有将宝宝留在家中，宝宝就一定能及时吃到奶。只要宝宝一闹，您就可以发现。

• 母乳喂养使宝宝夜间吃奶更容易，也不会太打扰您和宝宝

对所有初为人父、人母的爸爸妈妈来说，夜间喂奶是一件很困难的事，但母乳喂养会好得多。事实上，夜间喂奶最能体现母乳喂养的优点——把宝宝的婴儿床放在您的大床右侧，您可以不太费力就把宝宝抱过来喂奶，不会过分打扰您和宝宝。

大多数宝宝如果晚上能吃得很好，很少醒来，他就会很安定。如果您就在宝宝身边，奶

水足足的，有时您甚至不需要开灯就能喂完奶。

• 出门时，母乳喂养给妈妈带来许多好处

如果用奶瓶喂宝宝，您得带上大包，里面装上准备就绪的奶瓶，奶瓶还得加热。而要是母乳喂养，旅行就方便得多，只要带上尿布就足够了。

• 从生态学角度出发，母乳喂养也是最好的

母乳喂养不会消耗地球资源，也无需不必要的包装或浪

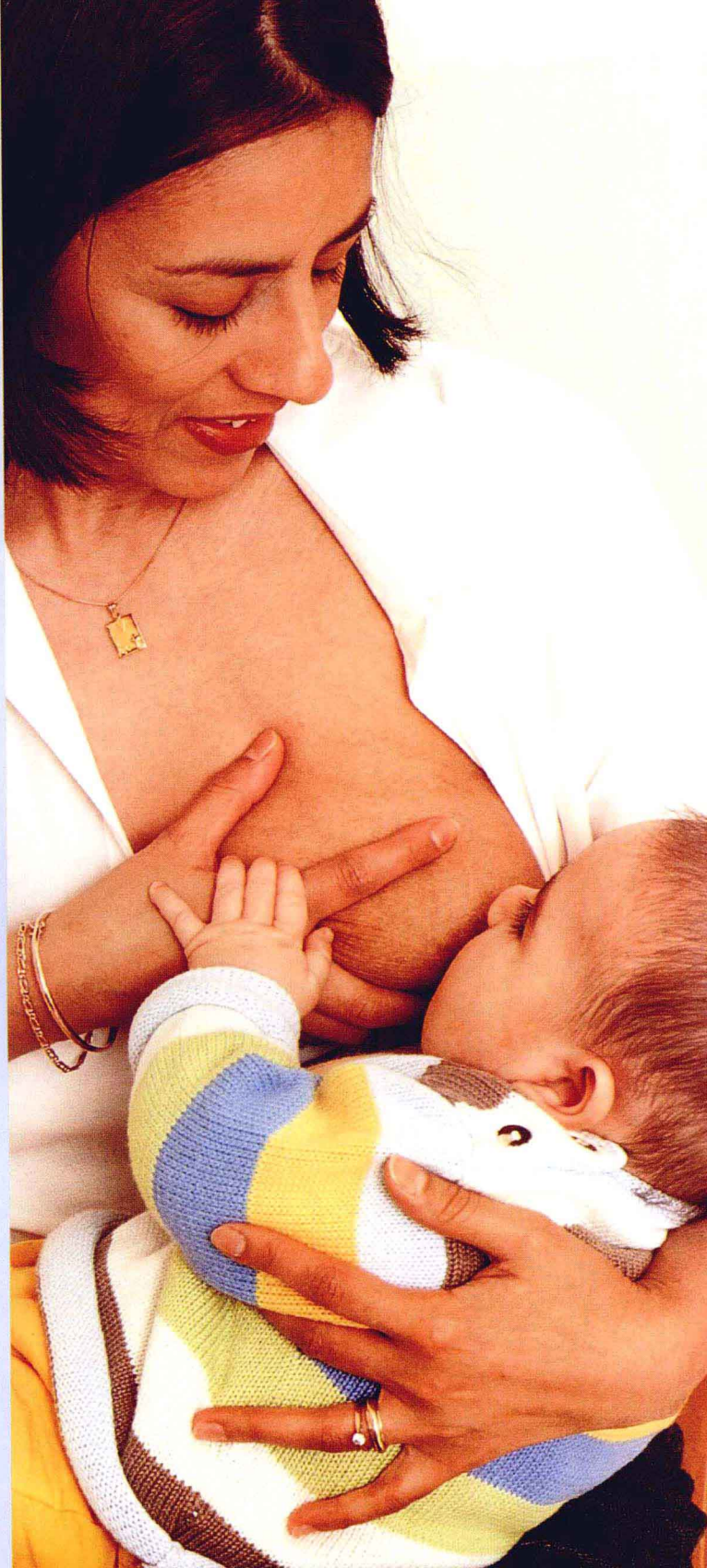
费。也就是说，它是人类食品中最好的“绿色食品”。

专家提示

母乳喂养能给您带来各种各样的空余时间作为礼物，您无需花费很长时间去准备奶瓶，相反您可以搂着宝宝待会儿，当然您也可以利用这段时间来休息、放松一下，读书、看电视或听收音机。

“给汤姆喂奶是我所做过的最有成就的事情。我知道，这是我的身体给我的本能，但我真的觉得很有成就感。”

杰西卡,6个月大的汤姆的妈妈。



2

第二章 母乳是如何产生的

宝宝哭了，妈妈把他抱起来，把乳头塞进宝宝嘴里，立刻，哭声就无影无踪了。宝宝开始吸吮，乳汁流了出来，小宝宝的世界又恢复了正常。看上去这个过程非常简单，掩藏其后的母乳喂养实际上是个十分复杂的生理现象。

母乳的产生是个复杂的过程

母乳喂养不仅仅涉及妈妈的乳房，还包含有妈妈大脑的荷尔蒙系统以及宝宝的吸吮，甚至在妈妈怀孕前，就已经为以后的母乳喂养埋下了种子。当宝宝的妈妈还在自己妈妈的子宫时，她那小小的乳房就在为以后某一天要进行的母乳喂养做准备了。

那个后来变为妈妈乳房的小乳房在出生7~8周后开始发育。整个童年期，乳房处于潜伏状态，一到青春来临，小乳房的发育速度一下子就加快了，直到后来发展成含有乳腺、支持性组织和脂肪的乳房。

妈妈怀孕时，乳房的活动加剧——乳腺组织开始代替许多脂肪细胞，所以怀孕的妈妈

乳房开始变大、变重。事实上，对许多女性而言，乳房周围产生饱满感应该是怀孕的第一征兆，因为从怀孕的那一刻起，乳房就开始发生变化，为今后的哺乳做准备。

乳房做好准备

怀孕早期，许多女性出现的另一个变化是乳晕周围出现一个个小包，很容易发现。这些小包里含有腺体，这种腺体能分泌出一种油脂，喂奶时能使乳头润滑，并得到保护。怀孕过程中，乳晕和乳头的颜色变深。乳腺组织由数百个腺泡组成，每个腺泡里都含有小小的“囊”，正是这些物质产生乳汁。“囊”深藏在乳房里，每个“囊”的周围都包裹有小小的肌肉，肌肉能使乳汁固定地沿着一定的管道流向乳头，

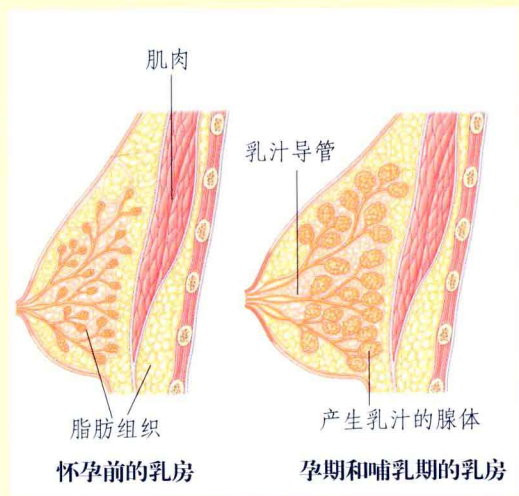
专家提示

如果您认为自己的乳房太小，请不要着急，因为这并不会影响您的哺乳能力。问题的关键不在于乳房有多大，而是乳房体大小的变化，以及分泌乳汁的组织或腺体组织有多少。一般来说，从乳房的变化可以判断乳汁量的多少。如果您在怀孕末期乳房比刚怀孕时大出1倍，应该含有大量的乳汁。

就像人们用吸管吸杯子里的牛奶一样。从孕期第26周开始，您的乳房就可以产生乳汁。如果宝宝早产，您同样可以喂奶（见48页）。

乳房是如何工作的

怀孕过程中，您的乳头、乳晕变大，颜色越来越深。随着孕周期的增加，乳房也变大、变重。分娩时，产生乳汁所必需的腺体组织已经替代了大部分脂肪组织，通常这些脂肪组织是乳房的组成部分。一切就绪以后，宝宝就能够随时吃到母乳了。



产生乳汁

宝宝的吮吸动作激活了大脑中荷尔蒙的释放，它反过来提醒您的身体做好准备，产生并流出乳汁。

产生乳汁的生理过程

全世界成千上万的女性用母乳喂养自己的宝宝，却不知道乳汁产生的复杂生理过程。您不必成为这方面的专家，但如果您想要了解乳汁产生的过程，可以看一看。

乳汁的形成取决于宝宝吮吸的动作。宝宝吮吸时，触动乳头中的神经末梢，这些神经

末梢向您大脑中的下丘脑发出信号。下丘脑一收到信号，马上会将它们传递到脑垂体，促使脑垂体释放出两种荷尔蒙：一种是催乳激素，它能刺激乳房开始分泌乳汁；另一种是催产素，它能激活乳房，使乳汁源源不断地流出来。